ریڑھ کی ہڈی
اور
ہومیوپیتھی
ڈاکٹر ناصر الدین سیّد

٧٨٦

ریڑھ کی ہڈی

اور

ہومیوپیتھی

ڈاکٹر ناصر الدین سیّد

فہرست

تاثرات

ڈاکٹر منور حسین خاں

میرے انتہائی ہونہار شاگرد ڈاکٹر ناصر الدین سید نے انتہائی اہم موضوع پر قلم اٹھایا ہے۔ اور مجھے انتہائی خوشی ہے کہ میرے شاگرد نے اس موضوع پر جو کچھ لکھا ہے وہ ڈاکٹرز اور طلباء کیلئے بہت اہم ہے۔ چونکہ اس وقت پاکستان میں اس موضوع پر کوئی کتاب نہیں ہے۔ اس لیے وقت کی ضرورت بھی تھی۔

میری دلی دُعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ڈاکٹر صاحب کے قلم میں اور ترقی عطا فرمائے اور جسطرح ڈاکٹر صاحب نے اس اہم موضوع پر اتنی اچھی تحقیق کی ہے اسی طرح اور دوسرے جسمانی اعضاء پر بھی تحقیق کریں۔

میری نیک خواہشات ڈاکٹر ناصر الدین سید کیلئے۔

ڈاکٹر منور حسین خاں

وائس پرنسپل

کنگ فہد ھومیوپیتھک میڈیکل کالج

تاثرات

ڈاکٹر ممشاد الدین انصاری

زیر نظر کتاب ''ریڑھ کی ہڈی اور ہومیوپیتھی'' میرے لائق شاگرد بھائی دوست ڈاکٹر ناصر الدین سید کی بہترین کاوشوں میں سے ایک ہے۔ یہ کتاب جیسا کہ عنوان سے ظاہر ہے کہ انسانی جسم کے ایک انتہائی ضروری اور بہترین حصّے سے متعلق تحقیق کا ایک اعلٰی نمونہ ہے اور اسکی خاص بات یہ ہے کہ ہماری قومی زبان اردو میں لکھی گئی ہے اس عنوان پر ابھی تک اردو میں کوئی کتاب نہیں ہے۔ ڈاکٹر ناصر الدین سید نے اس کتاب میں امراض علاج ورزشیں پرھیز اور اسکی اناٹومی پر خاص طور پر ایک اچھی کوشش کی ہے۔

اس کتاب کے مصنف نہ صرف ایک بہترین ڈاکٹر ہیں۔ بلکہ دن بدن اپنی تحقیق اور جستجو کے ذریعے حضرت انسان کے لئے بہترین اور نایاب تحفے صحت انسانی کی نظر کرتے رہے ہیں اور اس کتاب میں بھی انھوں نے انتہائی محنت اور لگن کے ساتھ اُن تمام ضروری معلومات کو یکجا کیا ہے۔ میرا ذاتی خیال ہے کہ زیر بحث کتاب وقت کی اہم ضرورت ہے اور تمام ڈاکٹر صاحبان اس بہترین کوشش سے بالضرور مستفیض ہونگے۔

اللہ سے دعا ہے کہ انکے قلم میں اور زیادہ وسعت دے ''آمین''

ڈاکٹر ممشاد الدین انصاری۔

"انتساب"

اپنے محترم والد جناب حاجی سراج الدین اور اپنی والدہ محترمہ روشن جہاں کے نام کہ جن کی دُعاؤں کی بدُولت اللہ تعالیٰ نے مجھے یہ عزّت عطا کی کہ ہومیوپیتھک کے وسیع وعریض سمندر میں ایک قطرہ ڈال سکوں۔

اور

اپنی شریک حیات کے جنکے بے پناہ تعاون اور حوصلہ کی وجہ سے ہومیوپیتھی کے باغ میں ایک ننھا سا پودا لگانے میں کامیاب ہوا۔

حرف آغاز

بہت عرصہ سے متلاشی تھا کہ کوئی ایسی کتاب نظر سے گزرے جسمیں کچھ مواد انسانی ریڑھ کے متعلق مل سکے۔ مگر افسوس کہ میں کامیاب نہ ہوسکا۔ بد قسمتی سے ہمارے ہاں زیادہ تعداد ڈاکٹروں اور طالب علموں کی ایسی ہے جو زیادہ مطالعہ اردو میں کرتے ہیں۔ جبکہ ہومیوپیتھی کا زیادہ مواد انگلش کی کتابوں میں موجود ہے۔ ریڑھ کی ھڈی کو ہی لے لیں۔ آج کل یہ مرض عام ہوتا جارہا ہے۔ ڈاکٹروں کو اس کے بارے میں تمام معلومات ہونا ضروری ہیں۔ اس ناچیز نے اپنے والد کی دعاؤں کے طفیل اور اپنی والدہ کی دعاؤں کی بدولت ایک چھوٹی سی کوشش کی ہے۔ اور اس کوشش کا سہرا میرے استاد محترم جناب ڈاکٹر منور حسین خاں اور جناب ڈاکٹر ممشاد الدین انصاری کے سر ہے۔

میں نے حتی الامکان کوشش کی ہے کہ کسی طرح مکمل معلومات ریڑھ کے متعلق تمام ہومیوپیتھ ساتھیوں اور طالب علموں تک پہنچادوں۔ اسمیں میں کہاں تک کامیاب ہوا ہوں یہ تو آپ پڑھ کر ہی بتاسکیں گے۔ آپ سے مودبانہ التماس کروں گا کہ اگر اسمیں کوئی کمی وبیشی محسوس کریں یا کوئی ایسی غلطی کی نشان دہی کر سکیں جو میں اپنی کم مائیگی کی بنا پر چھوڑ گیا ہوں تو براہ کرم مجھے ضرور مطلع کریں تاکہ اگلے ایڈیشن میں اسکا اضافہ کیا جاسکے۔

والسلام

ڈاکٹر ناصرالدین سیّد

ریڑھ کی ہڈی

VERTEBRAL COLUMN

ریڑھ کی ہڈی ایک مضبوط مگر لچکدار ستون ہے جو کہ بے ڈول ہڈیوں سے ملکر بنا ہوا ہے جو جسم کی وضع قائم رکھتا ہے اور جسم کا وزن سنبھالتا ہے اور جسم کو جھکانے اور موڑنے میں مدد دیتا ہے۔ اسکے ہر دو مہروں کے درمیان کرُی کی ایک گدی ہوتی ہے جو ان کو باہمی رگڑ سے بچاتی ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کا یہ ستون بچّوں میں ۳۳ ہڈیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ جبکہ جوانوں میں ان کی تعداد ۲۶ ہوجاتی ہے ایک جوان انسان میں اس کی لمبائی ۲۴ انچ سے ۲۸ انچ ہوتی ہے۔ بالغوں کی ریڑھ کی ہڈی کے آخری حصّے میں کچھ ہڈیاں ایک دوسرے میں ضم ہو جاتی ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی میں حرام مغز اور اعصاب محفوظ ہوتے ہیں۔ سر، پسلیوں اور پیڑو کے حلقے سے اتصال کیلئے سطحیں مہیا کرتا ہے۔

اگر ریڑھ کی ہڈی کو دائیں یا بائیں ایک طرف سے دیکھا جائے تو اس میں چار خم نظر آئینگے۔

۱۔ گردن کا خم جسکی گولائی سامنے اور گہرائی پیچھے کی طرف ہے۔

۲۔ پیٹھ یا سینہ کے حصّے کا خم جسکی گہرائی سامنے اور گولائی پیچھے کو ہے۔

۳۔ کمر کے حصّہ کا خم جسکی گولائی سامنے کی جانب ہوتی ہے۔

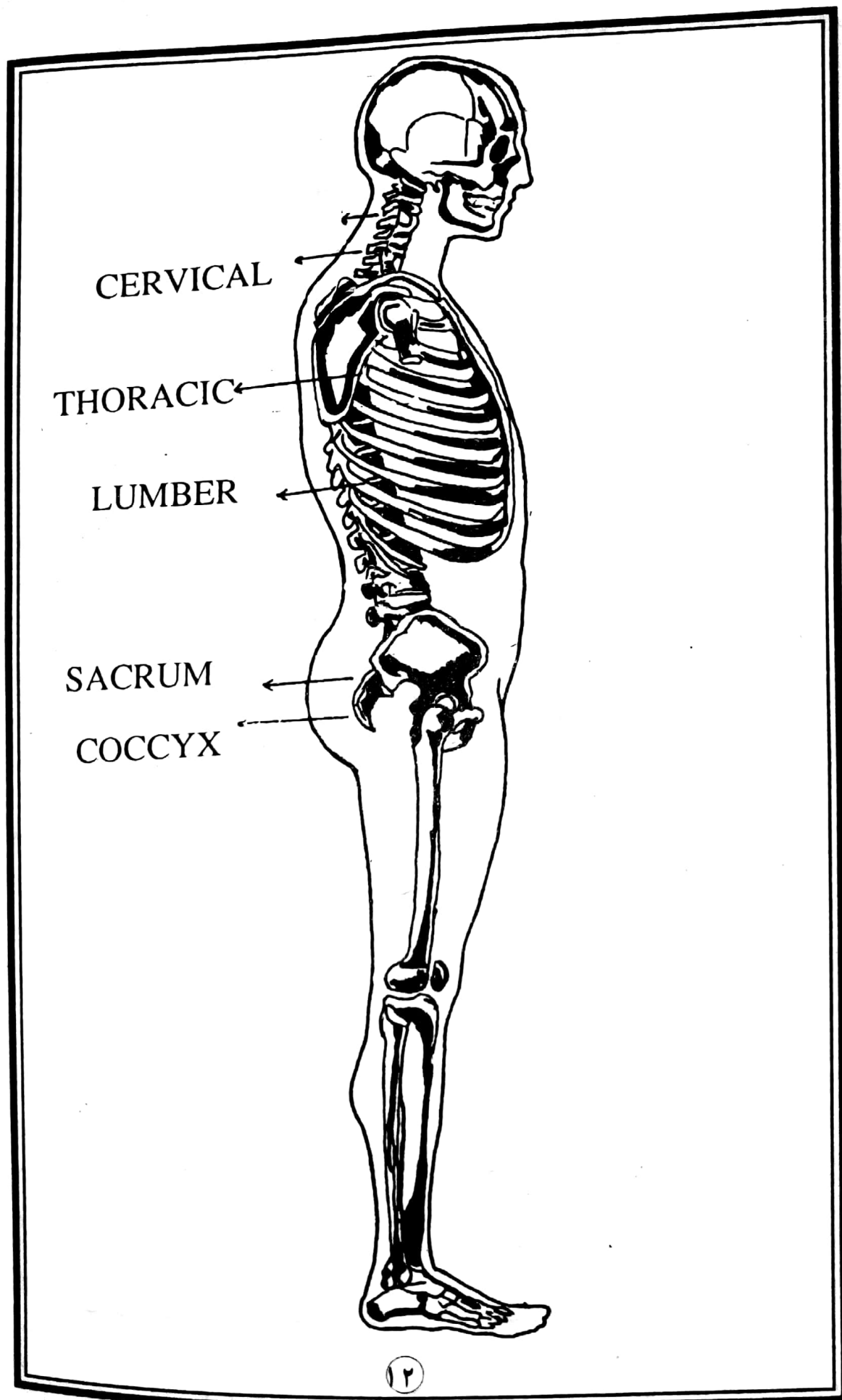
۴- پیڑو کے حصّے کا خم جسکی گولائی پیچھے کو ہوتی ہے۔

گردن کے حصّہ کا خم اس وقت پیدا ہونے لگتا ہے جب بچّہ سر کو اٹھانے اور ہلانے جلانے لگتا ہے اور کمر کے حصّہ کا خم جب بچّہ چلنا سیکھتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی پانچ حصّوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

۱- گردن کے مہرے	CERVICAL VERTEBRAE	۷
۲- سینے کے مہرے	THORACIC VERTEBRAE	۱۲
۳- کمر کے مہرے	LUMBER VERTEBRAE	۵
۴- جوڑی ھڈی	SACRUM	۱
۵- دُمچی کی ہڈی	COCCYX	۱

گردن کے پہلے اور دوسرے مہرے کو چھوڑ کر باقی حرکت کرنے والے مہروں کی بناوٹ اور شکل کم وبیش ایک جیسی ہوتی ہے - حرکت کرنے والے مہرے کے دو حصّے ہوتے ہیں۔ اگلا حصّہ مہرے کا جسم اور پچھلا حصّہ نیورل (محراب) آرچ کہلاتا ہے۔ مہروں کے جسم نیچے سے اوپر کو اینٹوں کی طرح ایک دوسرے کے اوپر چُنے ہوتے ہیں۔ اور ایک ستون سا بناتے ہیں۔ جسکے

CERVICAL
THORACIC
LUMBER
SACRUM
COCCYX

اوپر کھوپڑی ٹھہری ہوئی ہے۔ پیچھے مہروں کی محرابیں اسی طرح ایک دوسرے کے اوپر واقع ہیں جس سے اگلے یعنی جسم کے ستون اور پچھلے محرابوں کی قطار کے درمیان ایک لمبا سا سوراخ یا نالی سی بنتی ہے۔ جنکے اندر حرام مغز (SPINAL CORD) محفوظ رہتا ہے۔ یہ سوراخ اعصابی نالی (NEURAL CANAL) کہلاتا ہے۔ ہر دو مہروں کے درمیان دونوں طرف ایک ایک سوراخ ہوتا ہے ۔ جسکے راستے اعصابی نالی کے اندر حرام مغز سے اعصاب اندر آتے اور باہر جاتے ہیں۔

ریڑھ کی بیماریاں

VERTEBRAE DISEASE

ریڑھ کے ستون کا ورم

SWELLING OF VERTEBRAE COLUMN

آگزیلک ایسڈ ۳۰-۲۰۰

ریڑھ کے ستون کے ورم کیلئے بہترین دوا ہے، کمر میں شدید درد جو رانوں میں پہنچے۔ دونوں کاندھوں کے درمیان شدید درد جو کمر تک پھیلے ریڑھ کے ستون میں ورم کی وجہ سے فالج جسمیں اعضاء اکڑ جائیں رانوں میں سرسراہٹ، سن

ہونا۔ ٹانگوں میں سختی، کمزوری۔

لتھائی رس ۳۰ - ۲۰۰

ٹانگوں میں فالجی کیفیت، کھڑے ہونے سے لرزہ، انگلیوں کی نوکیں سن ہوجائیں ٹانگوں میں بے حد سختی، چلتے ہوئے گھٹنے ایک دوسرے سے ٹکرائیں۔ بیٹھے ہوئے ٹانگیں سیدھی نہ کر سکے اور نہ ایک دوسرے پر رکھ سکے۔ رانوں کے عضلات کمزور اور لاغر۔ ریڑھ کے حرام مغز کا ورم۔

ابروٹینم ۲۰۰

کمر میں درد، ریڑھ میں اچانک ورم، پیٹھ میں ایسا درد جو چلنے سے کم ہو۔

ریڑھ کے ستون کی کمزوری

WEAKNESS OF VERTEBRAL COLUMN

فاسفورک ایسڈ ۳۰ - ۲۰۰

کمر میں بھاری پن، چیونٹیاں رینگتی محسوس ہوں۔ رطوبات زندگی کے ضائع ہوجانے سے کمزوری۔ کمر میں کمزوری، ٹانگیں بے جان اور شدید درد۔

فاسفورس (PHOSPHORUS) ۳۰-۲۰۰

پیٹھ میں کمزوری ایسا محسوس ہو کہ کچل دی گئی ہے۔ ریڑھ کی ھڈی کی گریاں دبانے سے ذکی الحسی۔ ریڑھ کا نرم ہو جانا۔ کمر میں درد جب جھکی ہوئی حالت سے سیدھا ہوا جائے۔

فائی سوسٹگما (PHYSOSTIGMA) ۳۰-۲۰۰

پیٹھ میں بے حد کمزوری، سر کی پشت سے ریڑھ کی ھڈی کے نیچے تک رینگن کا احساس ریڑھ بھر میں اینٹھن کے سے جھٹکے۔ کمر کے مقام میں درد۔ بائیں چوتڑ میں جو پیٹھ تک جائے۔

کلکیریا کارب (CAL. CRAB) ۳۰-۲۰۰

کمر میں درد، کمزوری کے ساتھ، ریڑھ کی ھڈی میں خم۔

ایسکیولس ہپ (AESICULES HIP) ۳۰-۲۰۰

کمر میں شدید درد جو آگے کی طرف جھکنے اور چلنے سے زیادہ ہو۔ بیٹھنے کے بعد اٹھنا تقریباً ناممکن ہو۔ ریڑھ کی ھڈی کمزور معلوم ہو۔ پیروں کے تلوے درد کریں۔

سلیشیا (SILICIA) ۲۰۰

ریڑھ کمزور۔ ٹھنڈی ہوا برداشت نہ ہو۔ ریڑھ پر چوٹ آنے کے بعد کی حالتیں۔ چوٹ والی جگہ کی بے قراری، ریڑھ کی ھڈی کی بیماری۔

ریڑھ کے ستون کا فالج

PARALYSIS OF VERTEBRAL COLUMN

آگزائی ٹروپس (OXYTROPIS) ۲۰۰

ریڑھ کے ستون میں بے حسی، سُن معلوم ہوتی ہے۔ لڑکھڑانا۔ اپنے اعضاء پر قابو نہ رہنا۔ اعضاء سخت اور اکڑے ہوئے جسم یا اعضاء کی حرکات کو قابو میں رکھنے کی طاقت سلب ہو جانا۔ ریڑھ کے ستون میں ورم کی وجہ سے فالج۔

ایسکیولس ہپ (AESUCULES HIP) ۲۰۰-IM

ریڑھ کی ھڈی کمزور محسوس ہو، بازوؤں اور ٹانگوں میں فالج کا سا درد ریڑھ کی ھڈی میں فالج کا سا احساس اپنے آپ کو کمزور تھکا ہوا محسوس کرے بایاں بازو گرم بھاری جبکہ دایاں بازو مفلوج محسوس ہو۔

ریڑھ کے ستون کی سوزش

SPONDYLITIS

تھیریڈیون (THERIDION) ۳۰

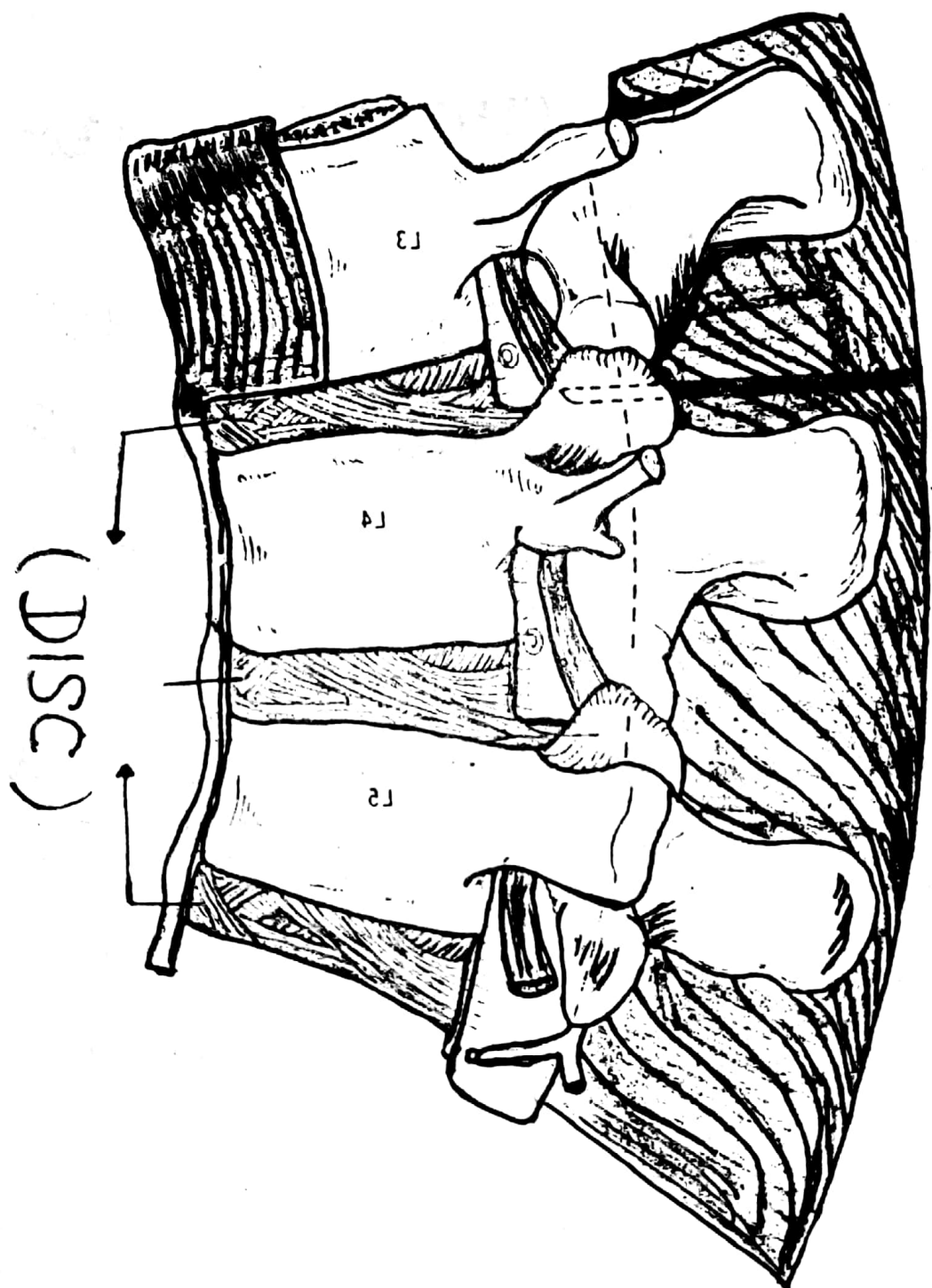
ریڑھ کے ستون کی سوزش، مہروں کا درمیانی حصّہ زیادہ نازک ہوجاتا ہے۔ ریڑھ زیادہ دباؤ یا وزن برداشت نہیں کرسکتی۔

سیکیل کار (SACALCOR) ۳۰-۲۰۰

ریڑھ کی سوزش۔ ٹانگوں میں سرسراہٹ، ہلکی چادر برداشت کرے۔ گھٹنوں کی اکڑن، بے حسی۔ بے حرکتی۔

پکریکم ایسیڈم (PICRICUM ACIDUM) ۳۰-۲۰۰

یہ دوا ریڑھ میں تنزّلی لاتی ہے اور اسکے ساتھ فالج پیدا کرتی ہے۔ ریڑھ کے ساتھ ساتھ درد، کمزوری، تھکا تھکا، بھاری پن۔ ہر قسم کی محنت اور حرکت سے تکلیف بڑھتی ہے۔ فالج جو اوپر کی طرف چلتا ہو۔

L3
L4
L5
(DISC)

(DISC) کیا ہے؟

(DISC) ریڑھ کی ھڈی کے مہروں کے درمیان ایک چوتھائی حصّہ پر مشتمل ہے۔ گردن کے مہروں میں اور کمری مہروں میں (CERVICAL & LUMBER REGION) یہ انتہائی گاڑھے مادے کی صورت میں ہوتا ہے کیوں کہ یہ دونوں کافی زیادہ حرکت کرنے والے ہوتے ہیں۔ یہ سخت مہروں کے درمیان ایک لچکدار مادہ ہے۔ جب کوئی شخص کسی اونچی جگہ سے گرتا ہے یا اچھلتا کودتا ہے اور ریڑھ کی ھڈی پر دھچکا لگتا ہے تو یہ (DISC) ان مہروں کو آپس میں ٹکرانے سے بچاتا ہے۔ اور تمام بیرونی صدمات کو اپنے اوپر روک لیتا ہے تاکہ مہروں پر کسی قسم کا اثر نہ ہو۔ لیکن بد قسمتی سے عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اسکی قوت کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ پھر تمام بیرونی عوامل براہ ست مہروں کو اور ریڑھ کی ھڈی کو متاثر کرتے ہیں۔

چھوٹی عمر کے بچّوں میں یہ پانی کی طرح کا سیال مادہ ہوتا ہے۔ کیونکہ بچّوں کی ھڈیاں بھی کمزور مرمری ہوتی ہیں۔ اسی تناسب سے یہ مادہ سیال شکل میں ہوتا ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ اسمیں گاڑھا پن آجاتا ہے۔ اور پھر عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ واپس اسی شکل میں آنا شروع ہو جاتا ہے۔ عموماً کم و بیش چالیس سال کی عمر کے بعد یہ اپنی جسامت میں گھٹنا شروع ہوتا ہے۔ اسی لیے

اس عمر میں ریڑھ پر کسی قسم کی چوٹ، دھچکہ وغیرہ براہ راست مہروں اور ریڑھ پر اثر انداز ہوتا ہے۔

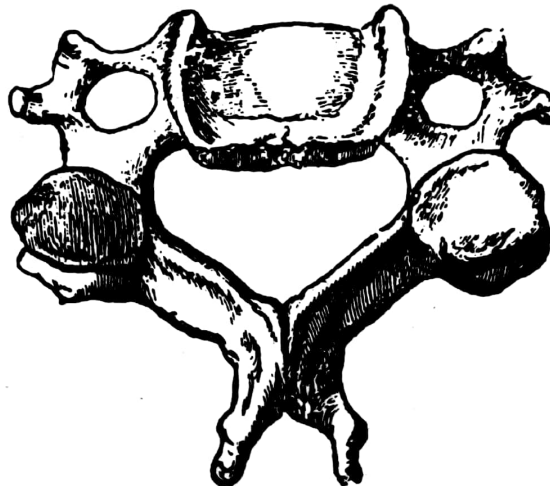
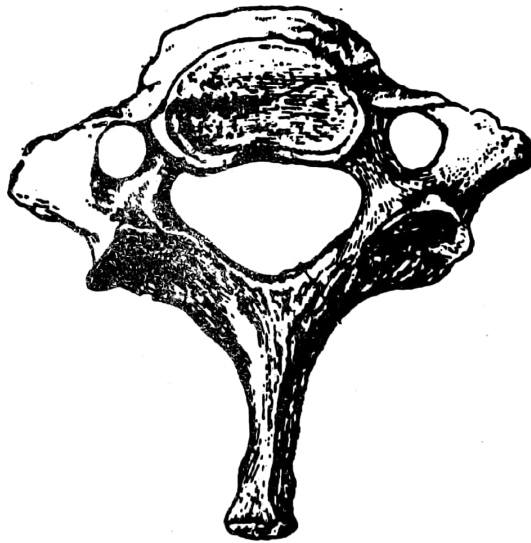
DISC کی وجہ سے ہی مہروں میں مطابقت رہتی ہے۔ مہرے آسانی سے موڑے جا سکتے ہیں اور جسم اوپر نیچے حرکت اسی وجہ سے آسانی کے ساتھ کر سکتا ہے۔ بیرونی عوامل چوٹ وغیرہ کی بنا پر بڑھتی عمر میں ریڑھ پر دباؤ پڑنے سے اس کا مادہ چپٹا ہو جاتا ہے۔ چونکہ (DISC) میں لچکدار والی خاصیت کم ہو جاتی ہے اور جوہر یا مادہ میں گاڑھا پن بھی نہیں رہتا۔

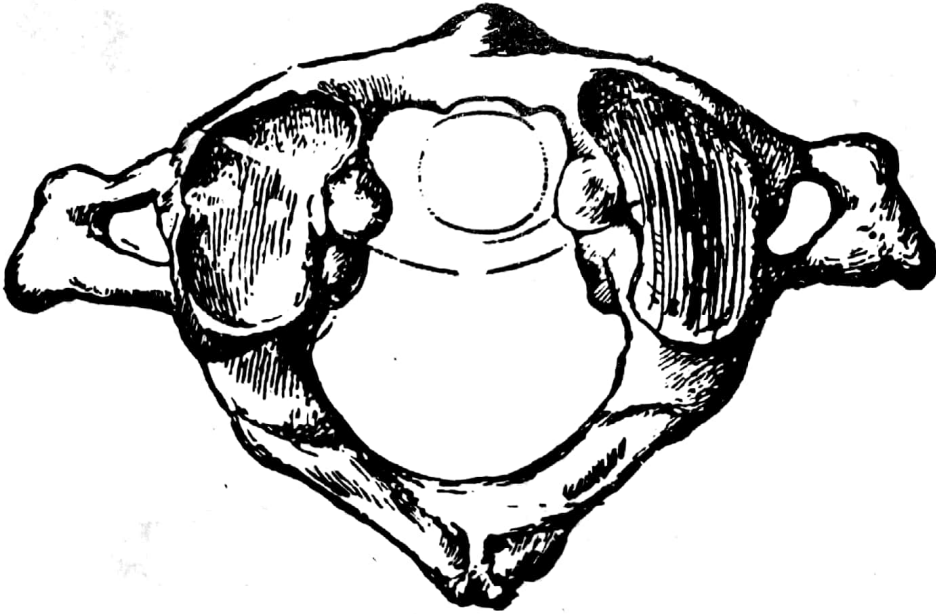
(DISC) کی خاص بات یہ ہے کہ صرف سروائیکل (گردن کے مہروں میں صرف نچلے پانچ مہروں میں ہوتا ہے اور کمری مہرے (LUMBER RE- GION) میں ہوتا ہے۔ گردن کے شروع دونوں مہرے یعنی (ATLAS) اور (AXIS) اس سے محروم ہوتے ہیں، اور سینے کے مہرے، (THORACIC VER) چوڑی ھڈی (SACRUM) دمچی کی ھڈی (COCCYX) میں یہ مادہ نہیں پایا جاتا۔

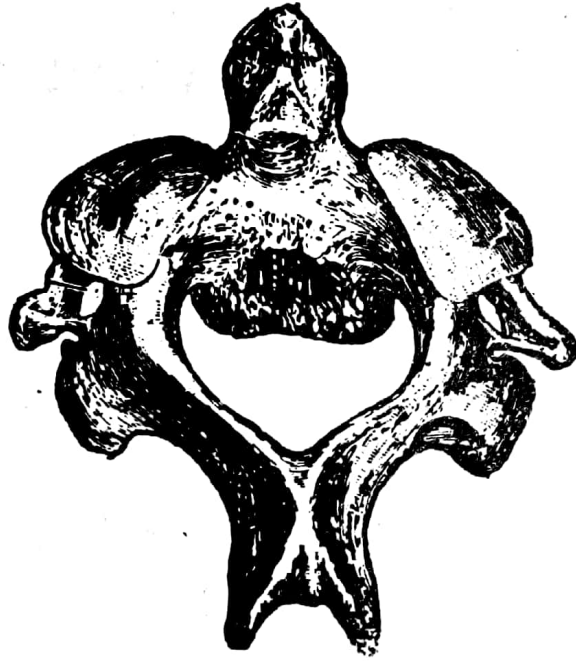
گردن کے مہرے

CERVICAL VERTEBRAE

گردن کے سات (۷) مہرے ہوتے ہیں- پہلا مہرہ حاملہ (ATLAS) دوسرا مہرہ محور (AXIS) اور پانچ مزید مہرے شامل ہوتے ہیں- ان مہروں کا جسم نسبتاً چھوٹا اور لمبوترا اور آگے سے پیچھے کی نسبت دائیں سے بائیں زیادہ چوڑے ہوتے ہیں-

گردن کا پہلا مہرہ (ATLAS)

یہ گردن کا پہلا مہرہ ہے نہایت بدلی ہوئی شکل ہوتی ہے- یہ ہڈی کا ایک چھلا جیسا ہے جسکے اوپر سر ٹھہرا ہوا ہے اسکی اوپر والی سطح پر دونوں جانب گردن نما بیضوی شکل کا ایک نشان ہے- ان نشانوں پر کھوپڑی کی گدی کی ہڈی کی گولیاں اسکے ساتھ ملکر گدی اور اٹلس کا جوڑ اور گردن کا جوڑ بناتی ہیں- سر کو ہلانے یعنی آگے پیچھے، اوپر نیچے، دائیں بائیں کی حرکت اسی جوڑ میں ہوتی ہے-

گردن کا دوسرا مہرہ محور (AXIS)

یہ گردن کا دوسرا مہرہ ہے۔ یہ ایک ایسے مہرے کا کام کرتا ہے جس پر اٹلس باآسانی گھوم سکتا ہے۔

اس مہرے کے جسم سے ایک دانت کی شکل کی ساخت یا ایک ابھار نکلتا ہے جو اٹلس کے ساتھ گھومنے والا جوڑ بناتا ہے جسکی وجہ سے سر دونوں جانب گھوم سکتا ہے۔

گردن کا ساتواں مہرہ گردن کے باقی مہروں سے اس بات میں مختلف ہے کہ اسکا خار نما ابھار دو شاخہ نہیں ہوتا اور اسمیں ایک گرہ سی ہوتی ہے۔ اور یہ لمبا اور گردن کے پچھلے مگر ذرا نچلے حصّہ میں نمایاں ہوتا ہے۔ اور اسکا ابھار ہاتھ سے ٹٹولا جاسکتا ہے بلکہ نظر بھی آتا ہے۔ اسلیئے اسے گردن کا ابھار کہتے ہیں۔

گردن کے مہرے

CERVICAL SPINE

آج کل گردن کے مہروں میں گیپ کا ہونا یا گردن کے مہروں میں سختی ایک عام مرض کی حیثیت اختیار کرتا جارہا ہے۔ عموماً یہ مرض چالیس (40) سال کی عمر کے بعد ہوتا ہے اور زیادہ تر مرد حضرات اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ عام طور سے نچلے چار مہرے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

علامات (SYMPTOMS)

گردن کے مہروں میں جب سختی، سوزش یا DISC کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے تو عموماً مندرجہ ذیل علامات مشاہدہ کی جاسکتی ہیں۔

۱۔ گردن میں درد اور سختی کا ہونا۔

۲۔ گردن سے درد اوپر کی جانب جاتا ہے۔ اور کبھی کبھی یہ پیشانی تک بھی جا پہنچتا ہے۔

۳۔ گردن کے مہروں سے درد دونوں کاندھوں میں ہوتا ہے۔

۴۔ دونوں بازوؤں میں بھی درد ہونا شروع ہوجاتا ہے اور کبھی ہاتھوں کی انگلیاں بھی سن ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔

۵۔ گردن کے گھمانے سے زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ مریض پیچھے کی جانب بہت مشکل سے دیکھ پاتا ہے۔ گردن کو جھکا کر کام کرنا ایک دشوار مرحلہ ہوتا ہے

۶۔ گردن کے مہروں میں جب سوزش یا ورم آنا شروع ہوتا ہے تو اعصاب زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ جسکی وجہ سے دونوں کاندھوں اور بازوؤں میں درد ہوتا ہے۔ چونکہ مہروں کے درمیان ایک انزائم ہوتا ہے جسکی وجہ سے مہرے باآسانی حرکت کرسکتے ہیں۔ اسے (DISC) کا نام دیا جاتا ہے۔ جب مہروں میں کسی قسم کی تبدیلی آنا شروع ہوتی ہے تو سمجھ لینا چاہیے کہ (DISC) مہروں کے درمیان سے نکل کر اعصاب کو متاثر کررہی ہے۔ جسکی وجہ سے خون کا دوران متاثر ہوتا ہے۔ اور درد اور سُن ہونا کی علامتیں پیدا ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔

۷۔ سر درد عموماً ایسے مریضوں میں مستقل مرض کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔

۸۔ چکّر بھی آنا شروع ہوجاتے ہیں عموماً اس وقت جب مریض اچانک گھوم کر پیچھے کی جانب دیکھے۔ یا گردن کو جھکا کر کوئی کام کافی دیر تک بیٹھ کر کیا جائے۔

وجوہات (CAUSES)

گردن کے مہروں میں (DISC) کا کم ہونا یا سختی ورم کا آنا بہت سی وجوہات کی بنا پر ہوتا ہے۔ جسمیں چند اہم مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ کافی عرصے تک سر جھکا کر کام کرنا

۲۔ سوتے وقت اونچا تکیہ رکھنا۔

۳۔ ہاتھوں کے سہارے لیٹ جانا یا دیوار سے سر ٹکا کر عموماً لیٹ جانا۔

۴۔ گردن کو کسی ایک جانب مستقل رکھکر کوئی کام مستقل سرانجام دینا۔ اسکی وجہ سے بھی مہروں میں سختی آنا شروع ہوجاتی ہے۔

۵۔ سر پر یا گردن پر عموماً بھاری وزن کا اٹھانا۔

۶۔ کسی ایکسڈینٹ میں گردن پر ضرب لگنا۔

احتیاطیں (PRECAUTION)

۱۔ مریض کو تاکید کر دینی چاہیے کہ وہ کوئی ایسا کام نہ کرے جس میں گردن کسی ایک جگہ پر مرتکز رہے۔

۲۔ اونچے تکیہ کا استعمال یا زیادہ وزن کا سر پر یا گردن پر اٹھانا۔

۳۔ سلائی، کڑھائی، لکھائی، وغیرہ ایسا کوئی کام جس میں سر مستقل جھکا رہے۔ ہمیشہ کچھ دیر کام کرکے ریسٹ کرلینا چاہیے تاکہ گردن کے مہروں میں کسی قسم کا دباؤ نہ پڑے۔

۴۔ اکثر وبیشتر کالر کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔

(پلاسٹک یا ہارڈ بورڈ فوم کا بنا ہوا بازار میں عام دستیاب ہے)

گردن کے مہروں میں تنزّلی کا معلوم کرنا

CONFIRMATION OF CERVICAL SPONDYLOSIS

تمام علامات کے باوجود مریض کو تحریری طور پر بھی مطمئن کرنا ضروری ہوتا ہے۔ تاکہ وہ صحیح طور پر اپنا علاج کراسکے اور تمام احتیاطی تدابیر پر عمل کرسکے۔ اور یہ جب ہی ممکن ہے کہ کوئی رپورٹ یا ٹسیٹ مریض کی نظر کے سامنے ہو۔ اور ڈاکٹر کے علم میں بھی یہ بات ہو کہ آیا کتنے مہرے متاثر ہیں۔ اسکے لیئے ایکسرے کرانا ضروری ہے۔ تاکہ علاج سے قبل اور علاج کے بعد تمام رپورٹ مریض کی تسلی و تشفّی کرسکے۔

ایکسرے ٹیسٹ (X. RAY. TEST)

Rx.
X-Ray
Neck, Spine
(Cervical for Spondylosis)

رپورٹ سے تمام حالت واضح ہوجائیگی۔ لیکن دوران علاج تمام احتیاطی تدابیر پر عمل کرانا ضروری ہے۔ بہتر ہے کہ گردن کے مہروں کے علاج کے دوران ایسا تکیہ بھی استعمال کرایا جائے۔ یہ بھی بازار میں عام دستیاب ہے۔ جوکہ مہروں کے حساب سے بنایا گیا ہے۔ اسکے استعمال سے بھی خاطر خواہ فائدہ ہوتا ہے۔

گردن کے مہرے اور ہومیوپیتھی

CERVICAL VERTEBRAE AND HOMOEOPATHY

ہومیوپیتھی ادویات کی افادیت اور اہمیت سے کون انکار کرسکتا ہے۔
ہومیوپیتھی کے بارے میں ایک جملہ ''جہاں ایلوپیتھی کی حدود ختم ہوتی ہیں وہاں سے ہومیوپیتھی کی ابتدا ہوتی ہے'' ریڑھ کی ھڈی میں صد فی صد درست معلوم ہوتا ہے۔ گردن کے مہروں میں ہومیوپیتھی ادویات ایک مسلّمہ حقیقت ہیں۔ آج کے دور میں ریڑھ کی ھڈی کے مہروں کی بیماری عام ہورہی ہے۔ یہ سُنہری موقع ہے کہ ایسے مریضوں کو ہومیوپیتھ ڈاکٹرز صحت کی شاہراہ پر گامزن کردیں تاکہ ہر طرف ہومیوپیتھی کے چرچے ہوں۔
مندرجہ ذیل ہومیوپیتھک ادویات گردن کے مہروں کے لیے بے انتہا مفید ہیں۔ نہ صرف یہ دردوں کو ختم کردینگی بلکہ مہروں کی تکالیف مستقل ختم ہوجائیگی۔ اسکے لیے ضروری ہے کہ تمام احتیاطی تدابیر پر عمل کیا جائے۔ اور علاج مستقل کیا جائے۔

گردن کے مہروں کی سوزش

CERVICAL SPONDYLOSIS

ٹیلوریم (TELLURIUM) ۳۰ - IM

گردن کے مہروں کیلئے بہترین دوا ہے۔ ریڑھ میں ذکی الحسی اور درد گردن کے مہروں میں درد جو چھونے اور دبانے سے بڑھے۔ پہلے ۳۰ پوٹینسی میں دیں۔ ایک ہفتہ تک اگر خاطر خواہ نتیجہ نہ نکلے تو IM دیں۔

ڈلکامارہ (DULCAMARA) ۲۰۰ - IM - IOM

گردن کے مہروں کیلئے ایک لاثانی دوا۔ گردن میں اکڑن۔ جھک کر کام کرنے والوں کی گردن میں اکڑن و درد۔ سختی، ورم۔ یہ سب شکایات سردی کے لگنے سے، بھیگ جانے سے ہو سکتی ہیں۔ ۲۰۰ پوٹینسی سے شروع کریں۔ خاطر خواہ نتیجہ نہ ملنے کی صورت میں IM دیں۔ پھر IOM.

برائی اونیا (BRYONIA) ۲۰۰

گردن کے مہروں میں اکڑن، سختی، ذرا سا ہلانے سے بھی درد بڑھ جائے۔ دونوں کندھوں میں درد۔ ایسا محسوس ہو جیسے پٹھے سخت ہوگئے ہیں۔ اسکے ساتھ سینے میں سوئیاں چُبھتی محسوس ہوں۔ ۲۰۰ پوٹینسی میں دیں۔

بیلاڈونا (BELLADONNA) ۲۰۰

گردن میں سختی، ورم، اکڑن، گردن کو ہلانے میں بہت تکلیف محسوس ہو۔ ۲۰۰ پوٹینسی میں دیں۔

کاسٹیکم (CAUSTICUM) ۲۰۰-IM

گردن میں سختی اور ورم، درد دونوں کندھوں تک جائے۔ تمام جوڑوں میں بھی درد ہو جسکے ساتھ ایسا محسوس ہو جیسے جوڑ سخت ہو گئے ہیں۔ ۲۰۰ طاقت میں دیں۔ پھر IM طاقت زیادہ بہتری نہ ہونے کی صورت میں دیں۔

چیلی ڈونیم (CHELIDONIUM) ۲۰۰-IM

گردن کے کیلئے اس دوا نے بھی بہت شہرت حاصل کی ہے۔ گردن کے مہروں میں درد سختی جسکے ساتھ داہنے کندھے میں درد ہو اور دائیں کہنی تک جائے۔ ۳۰ پوٹینسی دیں۔

سائیکیوٹا (CICUTA) ۲۰۰

اگر گردن میں کسی قسم کی ضرب لگی ہو۔ جسکی وجہ سے گردن میں درد سختی، اکڑن محسوس ہو۔ مہروں میں گردن گھمانے سے زیادہ شدت سے درد ہو تو یہ دوا ایسی تمام تکالیف کو ختم کردیتی ہے۔ مہروں میں تنزلی کی کیفیت، مہرے خشک ہونے کی وجہ سے آپس میں رگڑ کھاتے ہیں۔ Spondylosis کی مکمل کیفیت ۲۰۰ پوٹینسی میں بہت مفید ہے۔

سمی سی فیوگا (CIMICIFUGA) ۲۰۰ IM

گردن میں درد، سر میں درد، دونوں کندھوں میں درد جسکی وجہ سے گردن کو موڑنے میں زیادہ شدت سے تکلیف ہو۔ ریڑھ میں ذکی الحسی درد دونوں بازوؤں سے ہوتا ہوا انگلیوں کے سرے تک پہنچتا ہے۔ ریڑھ کی ھڈی میں ذکی الحسی کی وجہ سے درد کمر بھی شدت اختیار کرے۔ ۲۰۰ طاقت میں زیادہ موثر ہے۔

کاربوانی میلس (CARBOANIMELIS) IM

گردن کے مہروں میں خشکی، تنزّلی کی کیفیت، گردن سے درد داہنے بازو میں مستقل رہے۔ گرم پانی کے استعمال سے مریض سکون محسوس کرتا ہے۔ IM طاقت میں دیں۔

نیٹرم میور (NATRUM. MUR) IM

گردن کے مہروں میں تنزّلی کی کیفیت، اس دوا میں بھی مریض کی گردن سے درد داہنے بازو میں مستقل رہتا ہے۔ ایسے مریض کو گرم پانی سے آرام نہیں ہوتا۔ IM طاقت میں استعمال کرائیں۔

کالمیا (KALMIA) ۳۰

یہ دوا بھی گردن کے مہروں میں مفید ثابت ہوتی ہے جبکہ درد سیدھی طرف گولی طرح جائے۔ ۳۰ طاقت میں استعمال کرائیں۔

آرنیکا (ARNICA) IM ۲۰۰

گردن میں درد جبکہ کسی چوٹ لگنے سے ہوا ہو۔

لیکنینتھیس (LACHNANTHES) ۳۰

گردن کے مہروں کی سختی۔ گردن کو سیدھی جانب موڑنے میں زیادہ تکلیف۔
۳۰ طاقت میں زیادہ مفید ہے۔

سٹرکینیم (STRYCHNINUM) ۳۰

گردن کے مہروں میں سختی، کندھوں کے اور گردن کے عضلات میں چاقو کے سے درد، پٹھے اکڑی ہوئی، ۳۰ طاقت میں استعمال کرائیں۔

کونیم (CONIUM) ۲۰۰

دونوں کندھوں کے درمیان گردن کے مہروں میں درد، ریڑھ کی چوٹ کے بعد کی تکلیف۔ ۲۰۰ طاقت بہترین ہے۔

پیرس کواڈریفولی (PARIS QUADRIFOLIA) ۳۰-۲۰۰

گردن کے پچھلے حصّہ اور کندھوں کے آرپار تھکان اور بوجھ۔ درد پسلیوں سے شروع ہو اور بائیں بازو تک پھیل جائے۔ بازوؤں میں اکڑن آجاتی ہے۔ ہاتھ کی انگلیوں میں اکثر اوقات بے حسی کا احساس۔ بازو بے حس محسوس ہو۔ ۳۰ یا ۲۰۰ طاقت اکثیر ہے۔

گردن کے مہروں میں حرکت سے آواز

CRACKING OF CERVICAL VERTEBRAE BY MOVEMENT

۔گردن کے مہروں میں بعض اوقات گردن کو موڑنے سے آواز پیدا ہوتی ہے۔ ایسا محسوس ہو کہ جوڑ خشک ہو گئے ہیں۔ اسکے لیے بہترین دوا "کاکولس ۳۰(Cocculus 30) ہے۔

گردن کے مہروں پر رسولی وغیرہ

MALIGNANCY

گردن کے مہروں پر بعض اوقات رسولی پیدا ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے پوری گردن میں درد ہوتا ہے۔ اور یہ درد سر، جبڑوں اور کانوں تک پہنچتا ہے۔ اس کی بہترین دوا جو ابھی تک پریکٹس کے دوران بے انتہا کامیاب رہی ہے وہ سسٹس کین (CISTUS CAN) ہے ۔اسکو مریض کی کیفیت کے حساب سے ۳۰-۲۰۰- IM طاقت میں استعمال کرائیں۔

گردن کے مہروں کی سختی

STIFFNESS OF CERVICAL VERTEBRAE

مندرجہ ذیل دوائیں تیر بہدف ثابت ہوئی ہیں

بیلاڈونا (BELLADONNA) ۲۰۰

گردن میں درد۔ سوجن، مہروں کی سختی۔ گردن کو ہلانے سے تکلیف، جو کمر تک محسوس ہو۔ ۲۰۰ طاقت بہترین ہے۔

کاسٹیکم (CAUSTICUM) ۲۰۰

گردن کی سختی، درد کی شدت میں اضافہ جبکہ گردن کو گھمایا جائے۔ اعصاب سخت محسوس ہوں۔ گردن میں ورم۔

ڈلکامارہ (DULCAMARA) ۲۰۰-IM

گردن کی سختی، کمر میں درد، سردی سے تکلیف میں اضافہ، گردن اور کندھوں کے آرپار بھیگ جانے سے اکڑن اور ناکارہ پن۔

سائی کیوٹا (CICUTA) ۲۰۰

گردن کے پٹھوں میں کھچاؤ، درد، جھکے ہوئے اعضاء کو سیدھا نہ کیا جائے۔ کمر کمان کی طرح جھک جاتی ہے۔

سمی سی فیوگا (CIMICIFUGA) ۲۰۰

کمر اور گردن میں سختی، پشت اور گردن کے پٹھوں کا گھٹیاوی درد، ریڑھ نہایت ذکی الحس۔

چیلی ڈونیم (CHELIDONIUM) ۳۰

گردن کی جڑمیں درد، گردن سخت، دائیں کندھے میں اندر کی طرف اور نچلے حصہ میں درد، بائیں کندھے کے نچلے حصہ میں درد۔

گردن میں ورم

SWELLING OF NECK

برائیٹاکارب (BRYTACARB) ۲۰۰

گردن میں اور غدووں میں ورم

ہیکلا لاوا (HECLA LAVA) ۲۰۰

گردن اور غدودوں میں ورم کیلئے بہترین ہے۔

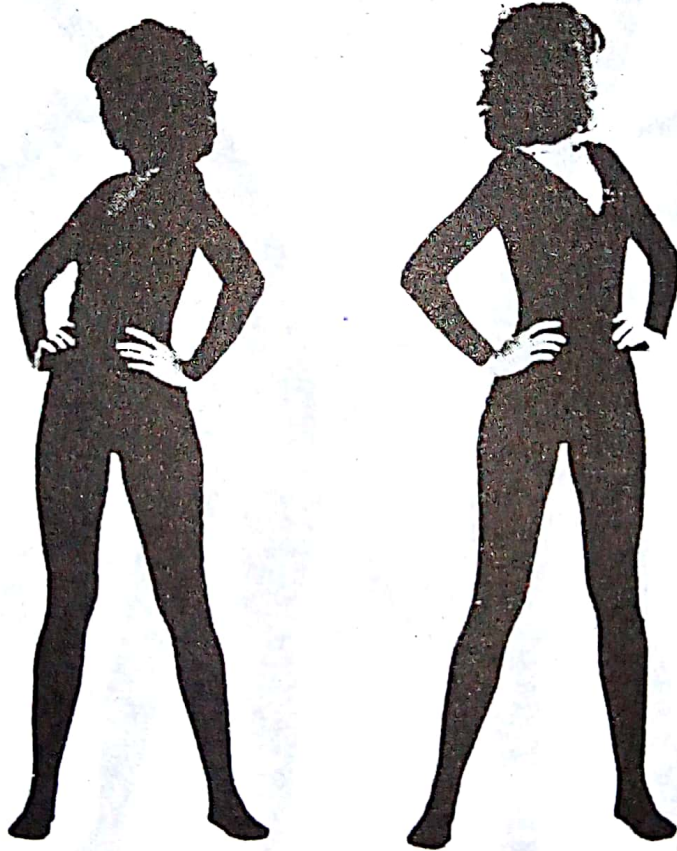
اسکے علاوہ سلیشیا ۲۰۰ اوپیم ۲۰۰ کے بھی بہترین نتائج ہیں۔

گردن کے مہروں کے لیے ورزش

EXERCISE FOR CERVICAL VERTEBRAE

جب بھی مریض اپنی گردن میں اور کمر میں سختی یا اکڑن محسوس کرے تو کرسی پر بیٹھ کر اپنے دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھے اور آگے جانب جھکے خیال رکھے کہ صرف اوپری حصّہ حرکت کرے۔ اسی طرح پیچھے کی جانب مُنہ اوپر کرکے کمر اور گردن سیدھی کرے۔ یہ عمل کم از کم دس مرتبہ ضرور دہرائے۔ اس عمل سے کافی حد تک مہروں میں اکڑن اور سختی کم ہوجاتی ہے۔ اور مریض بہتر محسوس کرتا ہے۔

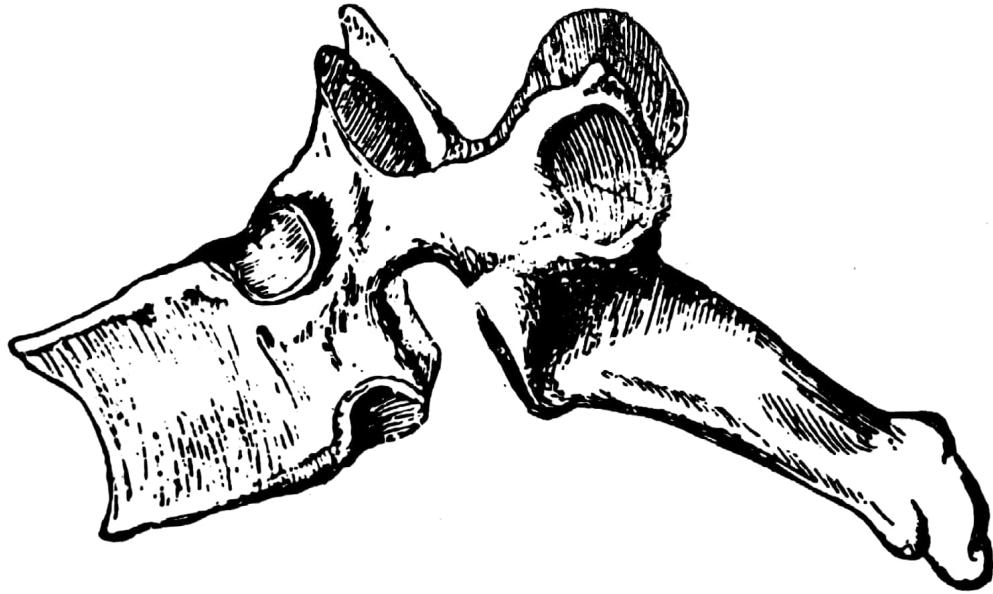
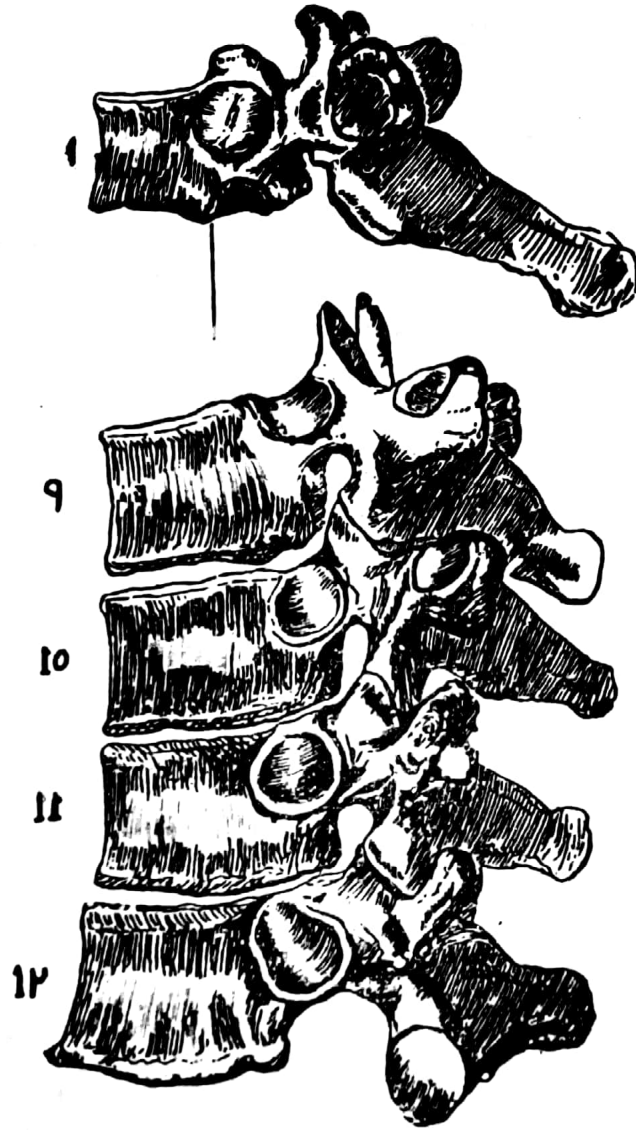
ورزش نمبر ۲ EXERCISE NO. 2

سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ہاتھوں کو پیٹ کی دونوں سائیڈوں پر رکھیں اور جسم کو سیدھا کرلیں۔ اوپری جسم کو پہلے دائیں جانب موڑیں جس قدر ممکن ہو۔ پھر بائیں جانب۔ اسطرح کرنے سے گردن کے پٹھوں میں آرام محسوس ہوتا ہے۔

EXERCISE NO. 3 ورزش نمبر ۳

دونوں بازوؤں کو سر سے اونچا کرلیں اور سیدھے کھڑے ہوجائیں۔ دونوں ٹانگوں کے درمیان کچھ فاصلہ رہے۔ اوپری جسم کو پہلے دائیں جانب موڑیں پھر بائیں جانب یہ عمل کم از کم دس بار دہرائیں۔ اس طرح کرنے سے گردن کے پٹھوں میں کھنچاؤ کم ہوتا ہے اور مریض بہترین محسوس کریگا۔

سینے کے مہرے یا صدری مہرے

THORACIC VERTEBRAE.

سینے کے مہرے تعداد میں بارہ (۱۲) ہوتے ہیں۔ جو سینے کے حصّے میں واقع ہیں۔ ان میں خاردار ابھار لمبے ہوتے ہیں۔ اور ان کی نوک نیچے کی جانب ہوتی ہے۔ ایک دوسرے کے اوپر تلے آتے ہیں۔ سینے کے مہرے پسلیوں کے ساتھ ملے ہوتے ہیں۔ ان کے سِروں پر پسلیوں کے ابھاروں کیلئے سطحیں ہوتی ہیں۔ جب مہرے ایک دوسرے کے ساتھ مل جاتے ہیں تو آدھی سطحیں پوری سطحیں بناتی ہیں۔

صدری مہرے (پہلا، نواں، دسواں، گیارہواں، بارہواں)

سینے کے مہرے

THORACIC VERTEBRAE

جب سینے کے مہروں میں کسی قسم کی سوزش، اور سختی ہونا شروع ہو تو مندرجہ ذیل علامات مشاہدہ کی جاسکتی ہیں۔

علامات (SYMPTOMS)

۱۔ کمر کے درمیانی حصّہ میں شدید درد

۲۔ کمر سے درد اوپر کی جانب دونوں کندھوں تک پہنچتا ہے۔ اور نیچے دُمچی سے ہوتا ہوا دونوں ٹانگوں کو متاثر کرتا ہے۔

۳۔ کمر میں درد اور ٹانگوں میں درد کی بنا پر مریض کیلئے چلنا دشوار ہوتا ہے۔

۴۔ لیٹنے سے وقتی طور پر افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ مگر تکلیف بڑھتی جاتی ہے۔

۵۔ دونوں کولہوں میں شدید درد ہوتا ہے۔

۶۔ وزن اٹھانا یا سیڑھیاں چڑھنا اترنا، مریض کیلئے دشوار ترین ہے۔

۷۔ تکلیف بڑھنے کی صورت میں کمر کے درمیانی حصّہ میں سوجن آنا شروع ہوجاتی ہے۔

۸۔ سینے میں تکلیف کا ہونا۔ پسلیوں میں خصوصاً۔

وجوہات (CAUSES)

۱۔ کمر پر چوٹ کا لگنا۔

۲۔ کسی اونچی جگہ سے گرنا۔

۳۔ پیشاب میں چربی کا بکثرت آنا۔ اسکے ساتھ یوریٹس اور آگزیلیٹ وغیرہ بھی کثرت سے ہوسکتے ہیں۔

۴۔ خواتین میں لیکوریا کی بیماری عرصہ تک رہنا، اور نہایت شدید ہونا۔

۵۔ مردوں میں رطوبات زندگی کا ضائع ہونا۔ یا کثرت مجامعت۔

احتیاطیں (PRECAUTION)

۱۔ مریض کیلئے زیادہ سیڑھیاں چڑھنا اترنا نقصان دہ ہے۔

۲۔ مریض کو اچھلنے کودنے بھاگنے سے پرھیز کرنا چاھیے۔

۳۔ پیشاب کے ذریعے چربی کا بکثرت ضائع ہونے کو کنٹرول کرنا ضروری ہے۔ اسکے لیے مناسب علاج کرنا چاھیے۔ تاکہ چربی اور البیومن، آگزیلیٹ وغیرہ خارج نہ ھوں۔ اور تکلیف بڑھنے سے رک جائے۔

۴۔ مریض کو زیادہ آرام کرنا بھتر ہے۔ زیادہ پیدل سفر کرنا تکلیف کو بڑھاتا ہے۔

۵۔ خواتین میں لیکوریا کی بیماری کا علاج ضروری ہے۔

۶۔ مردوں کو کثرت مجامعت سے پرھیز کرنا، اور رطوبات زندگی کا ضیاع نقصان دہ ہے۔

۷۔ بھاری وزن کا اٹھانا تکلیف کو بڑھا سکتا ہے۔

ہومیو پیتھی علاج

HOMOEOPATHY TREATMENT

یوپیون ۳۰ (EUPION)

کمر میں شدید درد، سہارا لینا پڑے۔ درد پیڑو تک ہو۔ کمر کے نچلے حصّہ دُمچی میں احساس جیسے ٹوٹی پھوٹی ہو۔ پنڈلیوں میں اینٹھن۔ سینے اور کمر میں جلن اور شدید درد۔ لیکوریا کی زیادتی، حیض کی زیادتی۔

فاسفورس ۳۰ (PHOSPHORUS)

پیشاب میں البیومن۔ سینے میں شدید درد، کمر میں درد، کندھوں کے درمیان جلن، ریڑھ کی ھڈی کمزور۔ کمر میں جلن، پنڈلیوں کی ھڈی پر ورم، بازو اور ہاتھ بے حس۔ سینے کے مہروں کے لیے بہترین دوا ہے۔

پکریکم ایسیڈم ۳۰ (PICRIC ACID)

پیشاب میں انڈیکین، دانے، روغنی اجزا۔ خواتین میں لیکوریا کی زیادتی مردوں میں منی کا بڑی مقدار میں اخراج، کمزوری۔ ریڑھ کی کمزوری۔ ریڑھ میں درد۔ ہر قسم کی محنت اور حرکت سے تکلیف بڑھتی ہے۔

سیپیا ۲۰۰ (SEPIA)

پیشاب میں ریت کے ذرات، چپکنے والا، خواتین میں لیکوریا کی زیادتی مردوں میں کثرت جماع سے پیدا شدہ تکلیفات، تمام کمر میں درد، کندھوں کے درمیان ٹھنڈ۔ ٹانگوں کا ناکارہ پن اور اینٹھن۔ بازووں اور ٹانگوں میں بے چینی۔ سینے کے مہروں کے لیے بہترین دوا ہے۔

سلفر ۲۰۰ (SULPHUR)

پیشاب میں پیپ اور کف، خواتین میں لیکوریا، مردوں میں احتلام کی زیادتی۔ کمر میں درد۔ ایسا محسوس ہو کہ ریڑھ کے مہرے کھسک رہے ہیں۔ سینے کے مہروں کیلئے بہترین دوا۔

ٹیسٹ کے ذریعے معلوم کرنا

CONFIRMATION FOR TESTS

Rx

X. Ray

1. Back Dorsal. Spine (Thorocic Vertebrae)
2. Urine D/R & Culture

سینے کے مہرے کیلئے ورزش

EXERCISE FOR THORACIC VERTEBRAE

سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ٹانگوں کے درمیان تھوڑا فاصلہ رکھیں دونوں بازوؤں کو دائیں بائیں سیدھا کرلیں۔ پھر جسم کے اوپری حصّہ کو بائیں جانب موڑیں۔ پھر دائیں جانب اسطرح کرنے سے کمر کے پٹھوں میں تناؤ کی کیفیت میں کمی ہوتی ہے۔ سینے اور کمر کے درد میں سکون ملتا ہے۔

سینے کے مہرے کیلئے ورزش

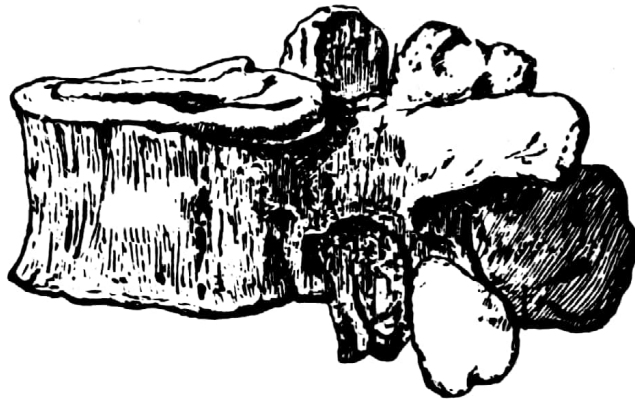
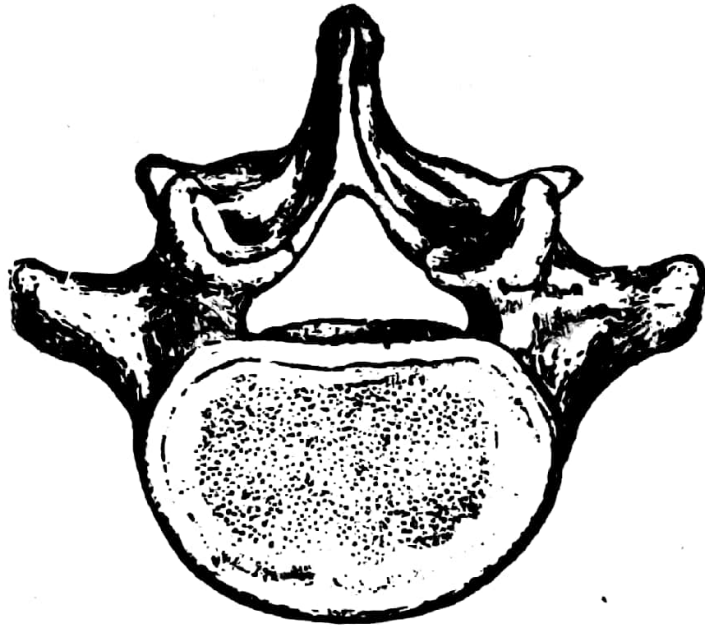
EXERCISE FOR THORACIC VERTEBRAE

سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ٹانگوں کے درمیان تھوڑا فاصلہ رکھیں۔ اور دونوں بازوؤں کو موڑ کر ہاتھوں کو دونوں جانب بالترتیب دائیں اور بائیں کندھے پر رکھیں۔ پھر اوپری جسم کو آہستہ آہستہ دائیں جانب موڑیں اسی طرح بائیں جانب۔ یہ عمل کم از کم دس بار دہرائیں۔

کمری مہرے

LUMBER VERTEBRAE.

کمری مہرے تعداد میں پانچ ہیں۔ جو کمر کے حصے میں واقع ہیں۔ ان کے جسم بڑے اور بھاری ہوتے ہیں ان پر پسلیوں کے لیے سطحیں نہیں ہوتیں۔

ان میں مہروں کا جسم سب سے موٹا اور بڑا ہوتا ہے۔ کمری مہروں میں خاردار ابھار چھوٹے۔ چپٹے اور پیچھے کی طرف سیدھے مڑے ہوتے ہیں۔ بالائی رُخ اندر کی طرف اور زیریں رُخ باہر کی طرف ہوتا ہے۔ ان مہروں کے پچھلے اور نچلے کنارے موٹے ہوتے ہیں۔ گردن کے مہروں کے بعد عموماً کمری مہرے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

کمر کا پانچواں مہرہ

علامات SYMTOM

مندرجہ ذیل علامات کی بنیاد پر اسکی تشخیص ہو جاتی ہے کہ کمری مہروں کی بیماری میں مریض مبتلا ہے۔

۱۔ کمر میں درد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

۲۔ کمر سے درد کولہوں اور ٹانگوں کی طرف جاتا ہے۔

۳۔ رانوں میں درد اعصاب میں شدید ہوتا ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ تمام اعصاب سخت ہو گئے ہیں۔ یہ درد مستقل رہنے لگتا ہے۔ چلنے پھرنے سے تکلیف شدت سے ہونے لگتی ہے۔ مریض کیلئے چلنا سیڑھیاں چڑھنا دشوار ہو جاتا ہے۔

۴۔ کمر سے درد دونوں ٹانگوں کی طرف جانے سے بعض اوقات رانوں پر سوجن ہونے لگتی ہے۔ پنڈلیوں اور پاؤں میں درد، کمر کے دونوں سائیڈوں پر درد۔ کمری مہروں پر سوجن کی کیفیت۔

احتیاطیں (PRECAUTIONS)

کمری مہروں میں مبتلا مریضوں کیلئے ضروری ہے کہ مندرجہ ذیل احتیاطوں کو ملحوظ رکھیں۔ ان پر عمل کرنے سے تکلیف بڑھنا رک جاتی ہے۔

۱۔ ہر قسم کا وزن اٹھانے سے مریض کو احتیاط سے کام لینا چاہیئے

۲۔ سیڑھیاں اترنا چڑھنا بہت نقصان دہ ہے۔ اس سے پرہیز لازم ہے۔

۳۔ مریض کیلئے ایسی سواری پر سفر نقصان دہ ہے جسمیں زیادہ جھٹکے لگیں۔

۴۔ مریض کو بھاگنے دوڑنے سے احتیاط کرنی چاہیے۔

۵۔ مریض کا کچھ دنوں کے وقفہ سے پیشاب ٹیسٹ کراتے رہنا چاہیے تاکہ یہ معلوم ہوسکے کہ پیشاب میں البیومن، آگزلیٹ وغیرہ خارج نہ ہو رہے ہوں۔ اسکا سدّباب ضروری ہے۔

۶۔ مریض کو جماع میں احتیاط سے کام لینا چاہیے۔

۷۔ کمر درد کی بنا پر کمر کو دبوانا جبکہ مریض کے علم میں ہو کہ کمری مہرے متاثر ہیں۔ نقصان دہ ہے۔

۸۔ کمر پر بھاری بوجھ لادنا تکلیف کو بڑھانے کا موجب بن سکتا ہے۔

۹- زیادہ عرصے تک نرم بستر پر سونا بھی بعض اوقات نقصان دہ ہے۔
مریض کو سخت چیز پر لیٹنا چاہیے۔ جیسے لکڑی کا تخت وغیرہ۔
۱۰- کمر کے گرد باندھنے کیلئے بیلٹ بازار میں عام دستیاب ہے۔ اسکا
استعمال سودمند ہے۔

وجوہات (CAUSES)

جیسا کہ پہلے بیان کیا جاچکا ہے کہ انسانی ریڑھ کی ھڈی میں تین حصے ایسے ہیں
جن میں (DISC) نہیں ہوتی۔ گردن کے شروع کے دومہرے اٹلس
(ATLAS) اور محور (AXIS) اور چوڑی ہڈی (SACRUM) اور دُمچی کی
ھڈی (COCCYX)۔ لہٰذا بقیہ مہروں میں (DISC) کی کمی کی وجہ سے
تکلیفات پیدا ہوتی ہیں۔ کمری مہروں میں تکلیفات اور (DISC) کی کمی کی
وجوہات مندرجہ ذیل ہوتی ہیں۔

۱- کسی قسم کی شدید چوٹ جو کمر پر لگی ہو۔
۲- اونچائی سے گرنا، یا زیادہ اچھلنا، کودنا، اس کی وجہ سے عموماً تکلیفات بڑھتی
ہیں۔
۳- کمر پر بھاری بوجھ کے اٹھانے سے یہ تکلیف ہوتی ہے۔
۴- کثرت مجامعت
۵- ایسی سواری پر سفر جس میں زیادہ جھٹکے لگیں۔

۶۔ پیشاب میں کافی عرصہ تک البیومن کا اخراج اور دوسرے آگزلیٹ بھی خارج ہوتے رہے ہوں۔

۷۔ ایسی خوراک کا استعمال نہ کرنا جس سے ھڈیوں کی مضبوطی ہو۔

ٹیسٹ کے ذریعے معلوم کرنا

CONFIRMATION FOR TEST

کمری مہرے کے بارے میں کہ آیا مہروں کی (DISC) کا مسئلہ ہے یا صرف کمر درد ہے۔ بعض اوقات مریض کو صرف کمر میں درد رہا کرتا ہے۔ اور تھوڑی بہت دوسرے علامات بھی ملتی ہیں۔ اکثر و بیشتر یہ تصدیق نہیں ہو پاتی کہ مہروں کی تکلیف ہے یا کمر درد اعصابی درد لہٰذا بہتر ہے کہ ٹیسٹ کے ذریعے معلوم کیا جائے کہ تکلیف کیا ہے۔ اسکے لیئے مریض کا ایکسرے کرانا ضروری ہے۔ اور اسکے ساتھ پیشاب کا ٹیسٹ بھی کرالینا چاہیے۔ تاکہ مریض کی صحیح رہنمائی کی جاسکے۔

Rx
X. Ray
Back. Lumber Spine (for spondylosis etc)

Rx
Urine D/R

کمری مہروں کا ہومیوپیتھک علاج

HOMOE OPATHIC TREATMENT FOR LUMBER VERTEBRAE

مندرجہ ذیل ہومیوپیتھک دوائیں کمری مہروں کے لیے تیر بہدف ہیں۔

اگاریکس (AGARICUS) ۲۰۰

کمر درد ریڑھ نہایت ذکی الحس کمر میں کڑک کی آواز کولہوں میں درد کمر کا زیریں حصہ کمزور ہو۔ ران کی لمبی ھڈی میں درد۔ پنڈلیوں میں پر درد کھنچاؤ اور شدید درد۔

اموینم میور۔ (AMMONIUM MUR) ۳۰

کمر درد۔ تکونیہ ھڈی میں درد، بیٹھنے پر زیادتی۔ کمر درد جیسے شکنجہ میں کسی ہوئی ہے۔

رسٹاکس (RHUSTOX) ۲۰۰

کمر میں درد، اکڑن، جو حرکت سے یا کسی سخت چیز پر لیٹ جانے سے کم ہو۔ بیٹھنے سے درد بڑھتا ہے۔

کالی کارب (KALI CARB) ۲۰۰

کمر میں سختی، بھاری بوجھ محسوس ہو۔ کمر کے نچلے حصّہ میں کمزوری، کولہوں اور رانوں میں درد۔ سخت کمر کا درد جو کمر میں اوپر نیچے چلے اور رانوں تک پہنچے۔ کولہے سے گھٹنوں تک درد۔ تلوے ذکی الحس۔

سیپیا (SEPIA) ۲۰۰

تمام کمر میں درد، ٹانگوں میں ناکارہ پن، اینٹھن، بھاری پن، ایڑی میں درد۔
ٹانگیں اور پاؤں سرد، ٹانگوں میں بے چینی، دن رات پھڑکن ہو۔

سمی سی فیوگا (CEMICIFUGA) ۲۰۰

ریڑھ نہایت ذکی الحس، کمر میں سختی اور گردن میں کھنچاؤ آئے۔ پسلیوں کے درمیانی حصّہ میں درد۔ پشت اور گردن کے پٹھوں کا درد۔ زیریں کمر کا درد۔ جو کولھوں کے پار ہو جائے۔ کمر کے پٹھوں میں اینٹھن۔

ھائی پریکم (HYPERICUM) ۲۰۰

ریڑھ کی چوٹ، پنڈلیوں میں اینٹھن، درد اوپر کی طرف اور نیچے کی طرف چلے۔
پٹھوں میں جھٹکے آئیں اور کھنچاؤ ہو۔

رُوٹا (RUTA) ۲۰۰

کمر کا درد جو دبانے سے اور چت لیٹنے سے کم ہو۔ کمر کا درد جسمیں صبح سویرے بیدار ہوتے ہی زیادتی ہو جائے۔ ریڑھ اور اعضاء میں دکھن جیسے وہ کچلے گئے ہیں۔ زیریں پشت کے پورے حصّہ میں درد کرسی سے اٹھے تو کمزوری کے باعث ٹانگیں جسم کا بوجھ نہ اٹھا سکیں۔ ٹانگ پھیلانے سے ران میں درد۔

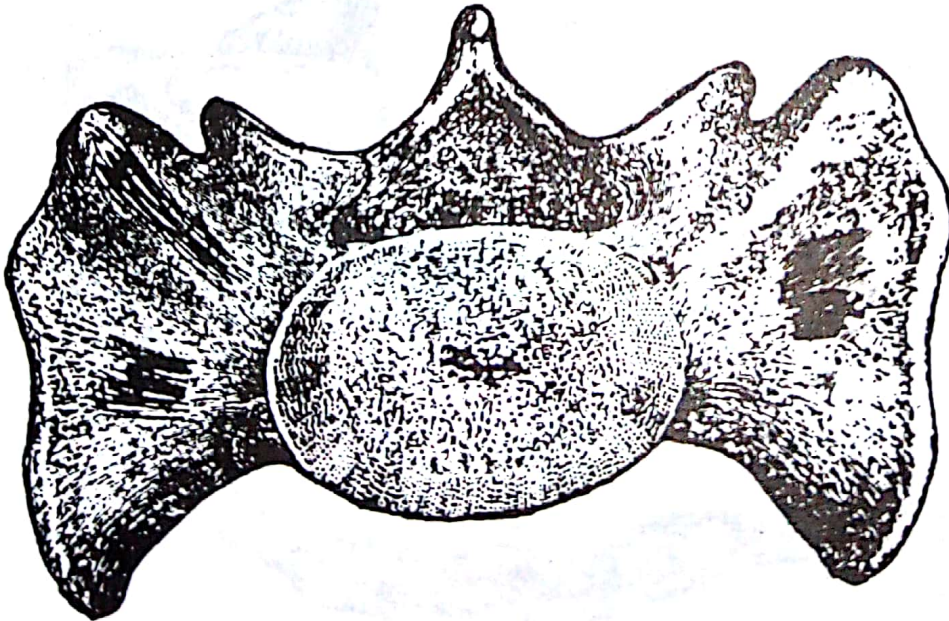
کمری مہرے کیلئے ورزش

EXERCISE FOR LUMBER VERTEBRAE

سیدھے بیٹھ کر ٹانگوں کو آگے کی جانب بالکل سیدھا کرلیں۔ دونوں بازوؤں کو سر سے اوپر سیدھا کریں اور آہستہ آہستہ دونوں بازوؤں کو آگے کی جانب پاؤں کی طرف لائیں اور ہاتھوں سے پاؤں کو چھوئیں۔ دونوں پاؤں کو بھی آگے کی جانب موڑیں۔ خیال رکھیں کہ اس عمل میں تیزی نہ دکھائیں۔ اسطریقے سے کمر کے مہروں میں سختی کم ہوتی ہے اور درد میں بھی آرام ملتا ہے۔

چوڑی ہڈی

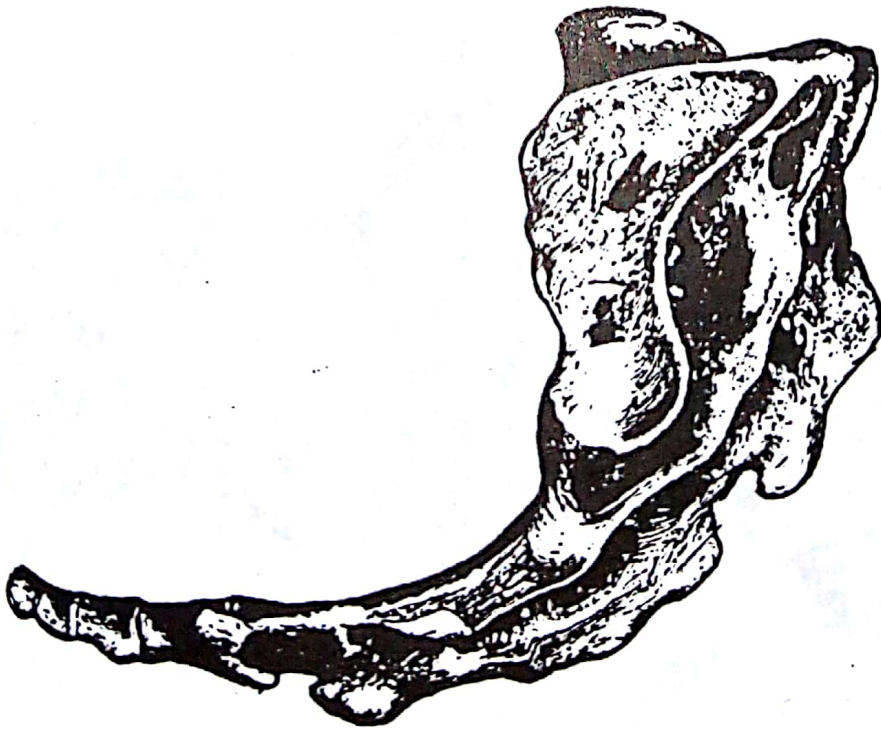
SACRUM

یہ ہڈی پانچ عجزی مہروں سے ملکر بنی ہے جو جُڑ کر ایک ہڈی بناتے ہیں۔ یہ ہڈی ٹیڑھی اور مثلث شکل کی ہوتی ہے۔ جسکا قاعدہ اوپر اور زاویہ نیچے کی طرف ہوتا ہے۔ اسکی اگلی سطح مُقعرٗ ہوتی ہے۔ اسکے اوپر والا حصّہ پانچویں کمری مہرے سے ملتا ہے۔ دونوں جانب میں یہ کولہے کی ھڈی کے ساتھ ملکر SACRO ILAC JOINT بناتا ہے۔ جبکہ نچلی سطح دمچی کی ھڈی سے ملتی ہے۔

اگرچہ اسمیں پانچوں مہرے ایک دوسرے سے مل جاتے ہیں لیکن ہر مہرے کے جسم کو الگ پہچانا جاسکتا ہے جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے۔ اس ہڈی کے حصّے یہ ہیں۔

دو بازو: جو بلندی کے پہلو پر ہوتے ہیں۔ بلندی جسم کے بالائی اور اگلے حصّہ پر ہوتی ہے۔

دو سطحیں: کولہوں کی ھڈیوں سے انتصال کیلئے دو سطحیں کمر کے پانچویں مہرے کیلئے ہوتی ہیں۔

ھڈی کے دونوں جانب بہت سے سوراخ ہوتے ہیں ان میں سے حرام مغز کے اعصاب نکلتے ہیں۔

چوڑی ھڈی کی بیماری میں شاذو نادر کوئی مریض مبتلا ہوتا ہے۔

COCCYX.BONE

علامات (SYMTOMS)

کم و بیش تمام علامات اسکی دمچی کی ھڈی سے مشابہہ ہیں۔

۱۔ کمر میں شدید درد ہوتا ہے۔

۲۔ یہ درد عموماً کمر سے نچلے حصّہ کی جانب جاتا ہے۔

۳۔ کسی اتفاقی حادثہ کی بنا پر مثلاً کمر کے بل گرنا، چوٹ لگنے سے اسمیں تکلیف رونما ہوتی ہے۔

وجوہات (CAUSES)

۱۔ چونکہ نیچے کی جانب یہ دمچی کی ھڈی (COCCYX BONE) سے ملی ہوتی ہے اور اوپر کی جانب کمری مہرے (LUMBAR VERTEBRAE) سے ملی ہوتی ہے اسی لیے جب بھی کوئی اتفاقی حادثہ ہوتا ہے تو عموماً پہلے مندرجہ بالا دونوں حصّے متاثر ہوتے ہیں۔ البتہ اگر شدید ضرب براہ راست چوڑی ھڈی (SACRUM) پر لگی ہو تو مندرجہ بالا علامات ملتی ہیں۔

۲۔ پیشاب میں فاسفیٹ، البیومن اور آگزلیٹ کا کثرت سے آنا۔ اس وجہ سے بھی مریض کی چوڑی ھڈی میں تکلیف ہو سکتی ہے۔

احتیاطیں (PRECUTION)

مندرجہ ذیل احتیاطوں پر عمل کرنے سے مرض درد میں کافی سکون محسوس کرتا ہے۔

۱۔ سیڑھیاں اترنا چڑھنا ایسے مریض کیلئے نقصان دہ ہے۔

۲۔ کسی بھی قسم کا وزن اٹھانا۔ درد کو شدید کر سکتا ہے۔

۳۔ ایسی سواری پر بیٹھنے سے احتیاط کی جائے جسمیں قوت براہ راست کمر کے نچلے حصّہ پر پڑے۔

۴۔ اچھلنا، کودنا اور دوڑنا مریض کے لیے خطرناک ہے۔

۵۔ آرام دہ کرسی پر بیٹھنا زیادہ مفید ہے۔ بجائے کسی سخت چیز پر یا اسٹول وغیرہ پر۔

۶۔ مریض کیلئے زیادہ آرام بہتر ہے۔ زیادہ وقت تک بیٹھ کر کام کرنا یا کھڑے ہو کر کام کرنا نقصان دہ ہے۔

۷۔ پیشاب کا وقتاً فوقتاً ٹیسٹ کراتے رہنا چاہیے۔

ٹیسٹ کے ذریعے معلوم کرنا

CONFIRMATION BY TEST

Rx
X-Ray
back Sacrum (for Stiffness or Swelling)

ھومیو پیتھی علاج

HOMOEOPATHY TREATMENT

کاکلیاریاآرمرمویسیا (COCHELARIA) ۳۰

کمر کا درد۔ یہ درد پیٹ سے شروع ہو کر پیچھے پیٹھ کی طرف جائے اور چوڑی ھڈی (SACRUM) اور دمچی کی ھڈی تک پہنچے۔

ایسکیولس ہپ (AESICULUS HIP) ۳۰

ریڑھ کمزور محسوس ہو اور ٹانگوں کو بے جان محسوس کرے، کمر درد جسکے باعث دمچی کی ھڈی، اور چوڑی ھڈی (SACRUM BONE) میں درد محسوس ہو، کولھوں تک پہنچے۔

کوبالٹم (COBALT) ۳۰

کمر میں دمچی ھڈی اور سیکرم میں درد جو بیٹھنے سے بڑھے۔ چلنے وقت یا لیٹ جانے پر کم ہو۔ اخراج منی ہونے پر ٹانگوں میں شدید کمزوری اور کمر میں درد۔

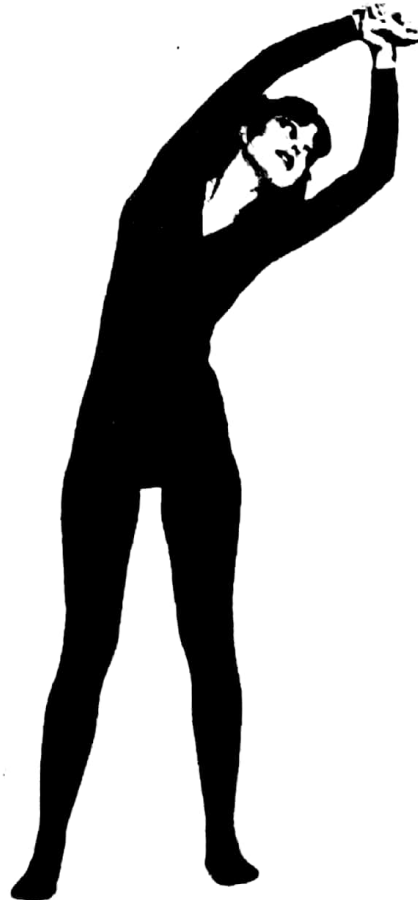
ہیلیونیاس (HELONIAS) ۳۰

پشت چوڑی ھڈی میں درد جیسے وہاں بوجھ رکھا ہے۔ پشت تھکی ہوئی، کمزور، بار بار درد، جلن۔ کمر میں درد جیسے چھید ہو رہا ہے۔ بھاری سستی، جو ورزش سے کم ہو۔

چوڑی ہڈی کیلئے ورزش

EXERCISE FOR SACRUM

سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ٹانگوں کے درمیان کچھ فاصلہ رکھیں اور دونوں بازوؤں کو سر سے اونچا کر کے بازو کی کلائی کو دائیں ہاتھ سے مظبوطی سے پکڑیں۔ اور دائیں جانب آہستہ آہستہ اوپری جسم کو موڑیں۔ یہی عمل بائیں جانب دہرائیں اسطرح کہ دائیں کلائی کو بائیں ہاتھ سے مضبوطی سے پکڑیں اور بائیں جانب اوپری جسم کو موڑیں۔

اسطرح کرنے سے دونوں کندھوں کے پٹھے، کمر کے مہرے میں آرام محسوس ہوتا ہے۔ اور سختی وغیرہ کم ہوجاتی ہے۔

دُمچی کی ھڈی

COCCYX BONE

ریڑھ کی ھڈی کا آخری مہرہ جو کہ چار مہرہوں سے ملکر بنتا ہے۔ اسمیں چونکہ (DISC) کا مسئلہ نہیں ھوتا۔ بلکہ کچھ وجوہات کی بنا پر ورم، سوزش، اور ہڈی کا گھسنا شروع ہو جاتا ہے۔

علامات SYMPTOMS

۱۔ کمر کے آخری حصّہ میں شدید درد، سوجن بھی کبھی کبھی ساتھ ہوتی ہے۔

۲۔ اٹھنے بیٹھنے سے شدید تکلیف۔

۳۔ دمچی کی ھڈی جب گھسنا شروع ہو جاتی ہے تو کمر کے آخری حصے میں آس پاس کی جگہ بھی متاثر ہوتی ہے۔ جسکی وجہ سے مریض حرکت کرنے سے تقریباً معذور ہو جاتا ہے۔

۴۔ کبھی ٹانگوں میں بھی اسکی وجہ سے تکلیف بڑھتی ہے۔ دونوں ٹانگوں کے اعصاب میں شدید درد، ٹانگوں میں اکڑاہٹ محسوس ہوتی ہے۔

۵۔ مریض کے لیے کرسی یا اسٹول پر کچھ دیر کیلئے بیٹھنا باعث اذیت بنتا ہے۔

۶۔ پاخانہ کرتے وقت شدید تکلیف۔

وجوہات (CAUSES)

۱۔ کمر میں چوٹ یا شدید ضرب کا لگنا

۲۔ کسی جگہ گر جانا، جبکہ چوٹ ٹانگوں پر یا کمر کے آخری حصہ پر لگی ہو۔

۳۔ زیادہ موٹاپے کے باوجود اچھلنا، کودنا

۴۔ تیزی سے سیڑھیاں چڑھنا۔ جسکی وجہ سے جھٹکا آگیا ہو۔

۵۔ دوران ڈلیوری بچہ کا زیادہ تندرست حالت میں ہونا۔ جسکی وجہ سے کمر پر زیادہ جھٹکے لگے ہوں۔

۶۔ کثرت مجامعت۔

۷۔ وزن کا کثرت سے اٹھانا۔

احتیاطیں PRECUATIONS

دمچی کی ھڈی کے مریض کو درد، سوجن یا مہرے کے گھسنے کی صورت میں مندرجہ ذیل احتیاطیں کرنا چاہیں۔

۱۔ زیادہ سیڑھیاں اترنا چڑنا۔ مریض کیلئے خطرناک ہے۔

۲۔ اچھلنا۔ کودنا۔ تکلیف کے بڑھانے کا سبب بن سکتا ہے۔

۳۔ بہت بھاری وزن اٹھانا نقصان دہ ہے۔

۴۔ موٹاپے کو کنٹرول کرنا چاہیے۔ یہ بھی نقصان دہ ہوسکتا ہے۔

۵۔ ہم بستری میں اعتدال ضروری ہے۔

دمچی کی ھڈی کے بارے میں ٹیسٹ

TEST FOR COCCYX BONE

Rx
X-RAY
COCCYX
(FOR COCCYODYNIA OR. STIFFNESS)

دمچی کی ھڈی کیلئے ضروری ہے کہ ٹیسٹ کے ذریعے معلوم کیا جائے کہ تکلیف کا موجب ورم، سوزش ہے یا ھڈی بھی متاثر ہے

ہومیوپیتھی علاج

HOMOEOPATHY TREATMENT

دمچی کی ھڈی کا ورم
COCCYODYNIA

ایسکیولس ہپ (AESICULES HIP) ۳۰

دمچی کی ھڈی کے ورم کیلئے بہترین دوا ہے۔ ریڑھ کمزور محسوس ہوتی ہے۔ کمر اور ٹانگوں میں بے حد کمزوری اور درد جسکی وجہ سے دمچی اور کولہوں میں بھی تکلیف ہو۔ یہ درد چلنے اور جھکنے سے بڑھتا ہے۔ تلووں میں درد ہو، ہاتھوں اور

کینتھرس (CANTHARIS) ۲۰۰

دمچی کی سوجن کیلئے ایک اعلیٰ دوا۔ کمر کے نچلے حصّہ میں درد تلوؤں میں درد۔ پاؤں زمین پر نہ رکھ سکے۔ اسکے ساتھ پیشاب کی مسلسل حاجت۔

لیکے سس (LACHESIS) ۲۰۰

دمچی کی ھڈی کا درد۔ ورمی کیفیت۔ اعصابی درد جو بیٹھ کر کھڑا ہونے پر بڑھتا ہو۔ اسی لیئے مریض سکون سے بیٹھا رہنا چاہتا ہے۔ ایسا احساس کہ کمر سے بازوؤں، ٹانگوں اور آنکھوں تک کوئی دھاگہ کھینچ رہا ہے۔

سائی کیوٹا (CICUTA) ۲۰۰

دمچی کی ھڈی کے مقام پر مریض جھٹکے محسوس کرتا ہے۔ کمر کمان کی طرح جھک جاتی ہے۔ چیرنے پھاڑنے کی طرح درد۔ جھکے ہوئے اعضاء کو سیدھا نہ کیا جاسکے۔ اور سیدھے اعضاء کو جھکایا نہ جاسکے ایسا درد عموماً مریضہ دوران حیض زیادہ محسوس کرتی ہے۔

ھائی پریکم (HYPERICUM) ۲۰۰

دمچی کی ھڈی پر ورم، درد، ریڑھ کی چوٹ، تکوینہ ھڈی کی چوٹ، جو گر جانے سے آئی ہو۔ درد اوپر کی جانب جائے اور نیچے کی جانب پٹھوں میں جھٹکے آئیں اور کھنچاؤ ہو۔

ڈمچی کی ھڈی کی سختی اور درد

PAIN AND STIFFNESS OF COCCYX BONE

کالی کارب (KALI CARB) ۲۰۰

کمر کے نچلے حصّہ میں کمزوری، سختی اور درد، جیسے فالج ہو گیا ہو۔ سخت کمر کا درد جو اوپر نیچے کی جانب چلے۔

پلساٹیلا (PULSATILLA) ۳۰

کمر میں درد، ڈمچی کی ھڈی میں درد جو بیٹھ جانے سے زیادہ ہوتا ہے۔ رانوں اور ٹانگوں میں کھنچاؤ کے ساتھ درد۔

رسٹاکس (RHUS TOX) ۲۰۰

کمر میں ڈمچی کی ھڈی میں درد، سختی، اکڑن، جو حرکت سے یا کسی سخت چیز پر لیٹنے سے کم ہو۔ بیٹھنے پر بڑھے۔

روٹا RUTA ۲۰۰

پشت اور ڈمچی کی ھڈی میں درد، کمر کا درد جو دبانے سے اور چت لیٹنے سے کم ہو۔ کمر درد، جسمیں صبح سویرے بیدار ہوتے ہی زیادتی ہو جائے۔

سلیشیا (SILICIA) ۲۰۰

ریڑھ کمزور، ٹھنڈی ہوا برداشت نہ ہو۔ دمچی کی ھڈی کا درد، ریڑھ پر چوٹ آنے کے بعد کی حالتیں۔ چوٹ والی جگہ کی بے قراری۔

یوپیون (EUPION) ۳۰

کمر میں شدید درد، دمچی میں احساس کہ جیسے ٹوٹی پھوٹی ہو۔ کھڑا نہ ہوا جا سکے۔ سہارا لینا پڑے

ورزش اور فزیو تھراپی

EXERCISE AND PHYSIOTHERAPY

ریڑھ کی ھڈی انسانی جسم کا بہت اہم عضو ہے۔ اسکی حفاظت کیلئے اور دردوں میں فوری آرام کیلئے جہاں دواؤں کی اہمیت ہے وہاں ہم ورزش اور فزیو تھراپی کی اہمیت سے انکار نہیں کر سکتے۔ چونکہ تکلیف میں مبتلا مریض فوری طور پر آرام کا طالب ہوتا ہے۔ لہٰذا ڈاکٹر کے لیے ضروری ہے کہ دواؤں کے ساتھ ساتھ کچھ ایسی ورزش بھی مریض کے گوش گزار کردے جس پر عمل پیرا ہو کر مریض درد میں فوری آرام محسوس کر سکے۔

مہروں کیلئے ورزش کا تفصیلاً ذکر پچھلے صفحات میں ہو چکا ہے۔ اُسے دوبارہ بیان کرنا مضمون کو طول دینے کے مترادف ہو گا۔ لہٰذا کچھ ورزش یا احتیاطی تدابیر کا بیان کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔

کمر کے دوسرے حصّوں کے مہروں میں درد جب شدت اختیار کرے تو مریض کیلئے ضروری ہے کہ کسی سخت چیز پر جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر بالکل سیدھا لیٹ جائے۔ اسطرح کرنے سے اعصاب کو سکون ملتا ہے اور درد میں آرام ملتا ہے۔

اپنے جسم کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے دیوار سے ٹیک لگا کر بیٹھ جائیں۔ اسطرح کہ جسم کی ریڑھ کی ھڈی کا خم بالکل سیدھا ہوجائے۔ سر کی پشت کو دیوار سے لگالیں اور جسم کو دیوار سے لگا کر اعصاب کو ڈھیلا چھوڑیں۔ ھلنے جلنے اور جسم کو موڑنے سے پرھیز کریں۔ اسطرح کرنے سے جسم کو آرام محسوس ہوگا۔

اسطرح کی چھوٹی چھوٹی ورزش سے مریض آرام محسوس کرتا ہے۔ وقتاً فوقتاً ان طریقوں کو دہراتے رہنا چاھیئے۔

فزیوتھراپی (PHYSIOTHERAPY)

ریڑھ کی ھڈی کیلئے اور اعصابی دردوں کیلئے فزیوتھراپسٹ کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں۔ فزیوتھراپسٹ، فزیوتھراپی کے ذریعے مریض کو دردوں سے نجات دلاتے ہیں۔ اعصابی اینٹھن وغیرہ کے لیے مندرجہ ذیل طریقے اپنا کر مریض دردوں سے فوراً چھٹکارہ حاصل کرسکتا ہے۔

گرمائی (HEAT)

متاثرہ حصّوں پر دن میں کم از کم ایک بار گرم پانی بوتل میں لیکر سکائی کرنا

سود مند ہوتا ہے۔ ایسی بوتلیں ربڑ کی بازار میں عام دستیاب ہیں۔ مریض کو آرام سے سیدھا لٹادیں، اور گرم پانی بوتل میں بھر کر متاثرہ حصّے پر کچھ دیر کیلئے رکھتے جائیں۔ اسطرح دردوں کی اینٹھن، کھنچاوٹ میں فوری آرام محسوس ہوگا۔ خیال رہے کہ زیادہ سکائی کبھی کبھی علامات میں اضافہ بھی کرسکتی ہے۔ لہٰذا ضروری ہے کہ یہ طریقہ کچھ دیر کیلئے استعمال کیا جائے تو خاطر خواہ نتیجہ برآمد ہوگا۔

برف کے ذریعے (BY COLD)

چھوٹے اعصاب کی اینٹھن کیلئے برف کی سکائی بہترین ہے۔ متاثرہ حصّے پر کسی ربڑ کی بوتل میں یا کسی کپڑے میں برف کو باریک پیس کر سکائی کرنا۔ دردوں میں فوری آرام دلاتا ہے۔

مساج (MASSAGE)

اعصاب کی اینٹھن، کھنچاوٹ، کمر کے مہروں کی تکالیف کے لیے کسی تیل کا مساج کرنا بہترین ہے۔ کوئی سا گرم تیل یعنی زیتون وغیرہ کا استعمال سود مند ہے۔ اُس مقصد کیلئے آر ایس ہومیوفارمیسی کا ڈائی پین آئل (DIE PAIN OIL) بازار میں عام دستیاب ہے۔ اس سے مساج کرنا فوری آرام دلاتا ہے۔ اگر دن میں ایک یا دو بار استعمال کرلیا جائے۔ تو مریض اپنے آپکو بالکل فریش محسوس کرتا ہے۔

دُمچی کی ھڈی کیلئے ورزش

EXERCISE FOR COCCYX.BONE

سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ٹانگوں کے درمیان کچھ فاصلہ رکھیں اور دونوں بازوؤں کو سر سے اونچا کرلیں۔ پھر آہستہ آہستہ جسم کو نیچے کی جانب لائیں اور دونوں ہاتھوں کی مدد سے پہلے بائیں پاؤں کی جانب زمین کو چھوئیں اور سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پھر دائیں پاؤں کی جانب زمین کو دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے چھوئیں اسطرح کرنے سے کمر کے نچلے حصّہ میں درد کافی کم ہو جاتا ہے اور ٹانگوں کے پٹھوں کو بھی آرام ملتا ہے

ڈمچی کی ھڈی کیلئے ورزش

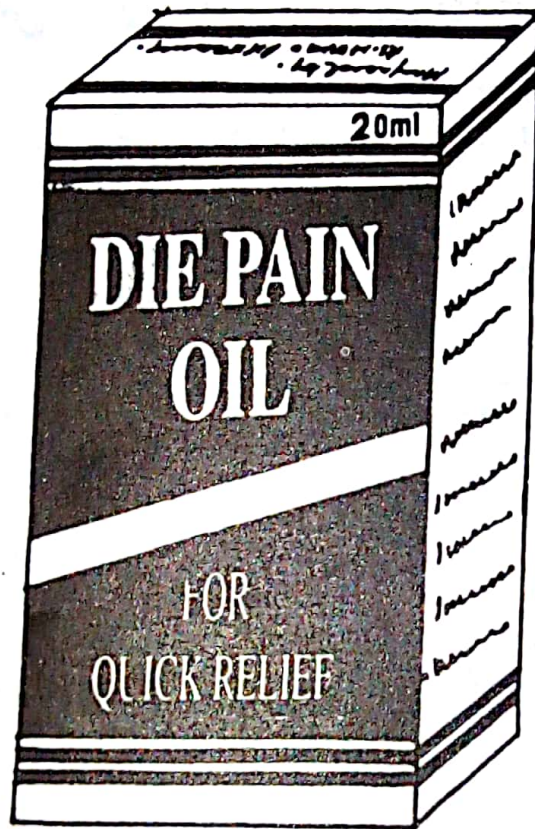
EXERCISE FOR COCCYX.BONE

پورے جسم کو سیدھا کر کے لیٹ جائیں اور اوپر دھڑ کو اوپر کی جانب آہستہ آہستہ اٹھائیں اور بازوؤں کو سیدھا کر کے سامنے کی جانب رکھیں خیال رہے کہ اوپری جسم زمین سے صرف اتنا اٹھے کہ بیٹھنے کی صورت نہ بنے۔ پھر واپس لیٹنے کی پوزیشن میں چلے جائیں۔ یہ عمل کم از کم دن میں دو بار ضرور دہرائیں۔

انتباہ

ریڑھ کی ہڈی کے پانچوں حصّوں کیلئے جو ورزشیں پچھلے صفحات میں بیان کی گئی ہیں انھیں مریض کو بتانے سے قبل ہی اطمینان کرلینا ضروری ہے کہ مریض بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا نہ ہو۔ ہارٹ پیشنٹ، ذیابطیس کے مرض میں مبتلا مریضوں کیلئے بھی ان ورزشوں سے احتیاط ضروری ہے۔ کیونکہ ان تمام ورزشوں کا مقصد یہ ہے کہ دوران خون بہتر سے بہتر ہو۔ تو تمام متذکرہ بیماریوں میں مبتلا مریضوں کیلئے یہ ورزش زیادہ سودمند ثابت نہ ہوں۔ بہتر ہے کہ ان کیلئے فزیوتھراپی، مساج اور گرمائی کو ہی منتخب کیا جائے۔

ہر قسم کے درد میں فوری آرام

جوڑوں کا درد، پٹھوں کا درد، کمر درد، ریڑھ کی ہڈی میں درد

اسٹاکسٹ

ہانمین بک ہاوس اینڈ فارمیسی

کنیز اسکوائر۔ ناظم آباد، کراچی

FOR CONTACT :
ROSHAN HOMOEO CLINIC
DASTAGIR NO. 9, FEDERAL "B" AREA,
KARACHI.
DR. NASIR UDDIN SYED
D.H.M.S. (Karachi)
R.H.M.P., N.C.H.